

سنة الفيل

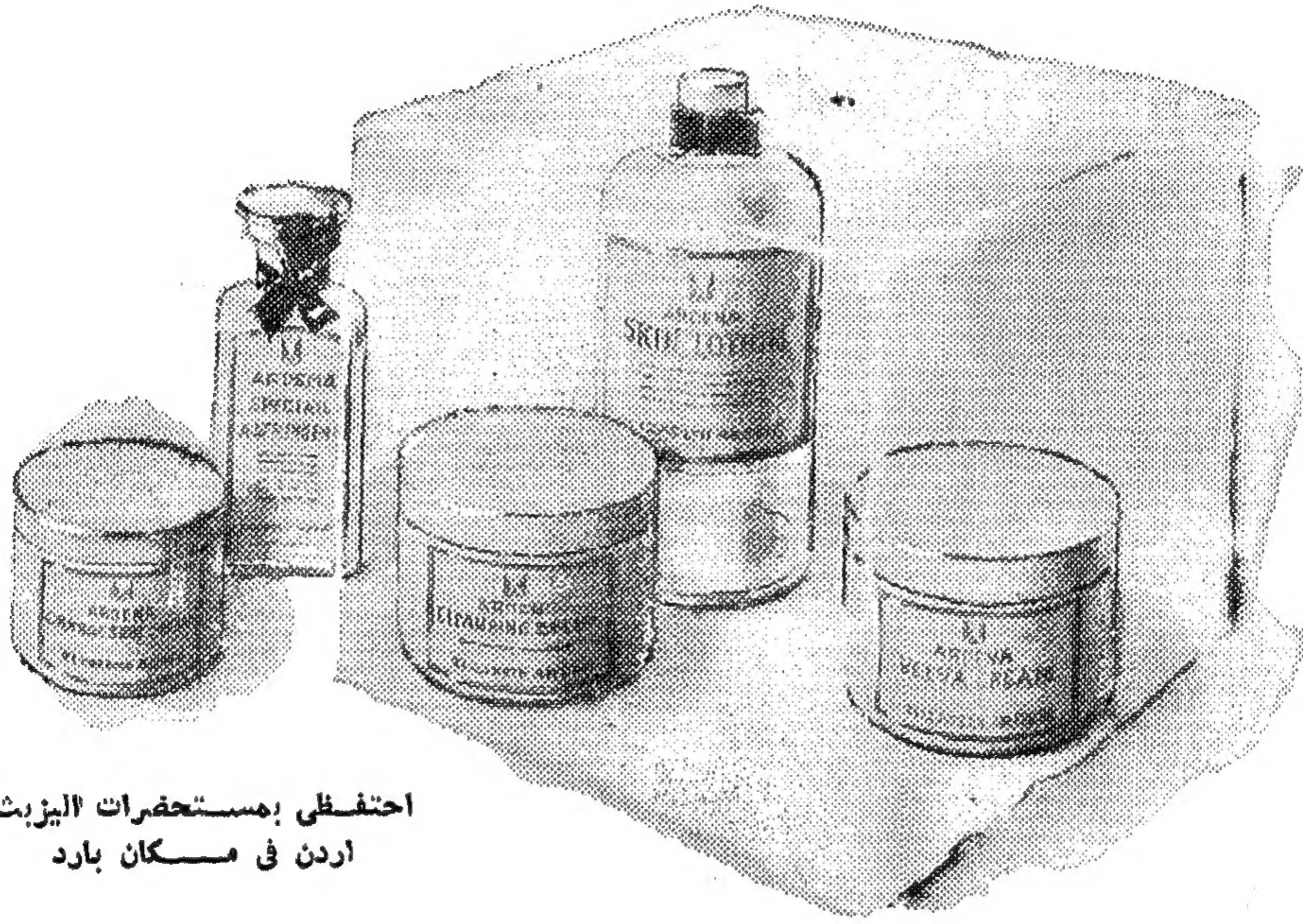
دوره شهر





# كريمات مرطبة للجمال

## اليزابيث آردن



احتفظي بمستحضرات اليزابيث  
أردن في مكان بارد

نعم ضعي كريم ولوسيون أردن في الشلاجة فهذا هو الوقت الذي يتطلب وهج  
الشمس وهجير النهار نظافة البشرة وتألقها ونعومة الجلد وملاسته باستعمال  
مستحضرات اليزابيث أردن  
واليك طريقة اليزابيث أردن لتحتفظي بجمالك طول الصيف

**للتنظيف :** كريم أردينا أو كريم فلوفاي كلينسينج

**للتطبيب :** استعملي أردينا لوسيون أو سبيشيل استرنجنت

**للتنعيم :** استعملي كريم أورنج سكين أو فلفا كريم

ملحوظة: بودين كريم كريم خيالي يلائمك اذا كنت من صاحبات البشرة السامية أو الدهنية

*Elizabeth Arden*

تباع في المحلات الآتية

بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
اجزاخانة نورتون	محلات سيمون ارزت	مخازن ادوية الحرية	ماجلا فرايس
محلات سوكرات			فوتو ستورز
بارفيمري ايرين			

بالاسكندرية :

محلات هانو

محلات شالون

لار دي لاكوافير

سوكرات وشركاه



# طائفة للطوارئ

والكلام هنا موجه الى سيدات مصر بمناسبة الظروف الدولية الحاضرة ، فالناس كما نعلم يعيشون على فوهة بركان يخشى أن ينفجر دون أن تستعد لانفجاره المصريات كما حدث منذ عشر سنوات ، فيكون موقفهن غير جدير بمطالبهن .

نريد اذا حدث المقدور ووقع المحذور أن تثبت المرأة المصرية انها عند الشدائد تسد الفراغ وتملأ الحياة ، فيعرف الرجال اننا قادرات على أداء التزاماتنا وأن مطالبنا والسعي وراء تحقيقها أمر نحن جديرات به كغيرنا من بنات جنسنا اللائي عرفن واجبهن فعرفت بلادهن واجبها نحوهن .

وليس يعنى حديثي أن الشر واقع لا محالة ، فذلك شيء أرجو الله أن يعفينا منه ، وانما أريد أن نلبس لكل حالة لبوسها وأن نفترض للظروف الدولية فروضها ، ونقرر ما يجب أن تكون عليه حالتنا نحن السيدات ازاء تلك الظروف .

ولا أريد أن أحكم وأسبق الحوادث . فأقرر صلاحيتنا للجندية ، وأن كانت الدول المتحضرة جميعا قد استفادت من المرأة في ميادين القتال . فاذا لم يكن هذا متيسرا فما أظن حائلا يحول دون أداء واجبنا خلف الخطوط ، ولأداء هذا الواجب صور متعددة .

فنحن مثلا قادرات على التطبيب ، وجميع الجيوش في الدنيا تستقبل جرحاها ومرضاها سيدات البلاد في مختلف المستشفيات ، واذا كانت حالة السلم تقبل على مضض قيام الرجال بهذه المهمة ، فان حالة الحرب لا تهضم أن يقوم على خدمة أبطالنا غير القلوب العظوفة التي تعرف الرحمة ولا تمش نفسها هذه الغلظة الماثورة عن مستشفياتنا في كل مكان .

هذا مثال واحد نستطيع أن نبرز فيه ونؤدي واجبنا أحسن الاداء .

وقد يدعو داعي الوطن الى أن يحمل معظم الرجال السلاح ، ولهؤلاء وظائف عامة اذا تركوها فارغة اضطربت حياة البلاد الاقتصادية والاجتماعية ، وأظن أن في وسع الدولة أن تعتمد على المتعلمات فينا عند اللزوم بأداء هذه الوظائف وسد الفراغ ، فتمضي أمور الداخل مستقيمة ويحمى ظهر المحاربين الابطال بانتظام الجهاز الداخلي خير انتظام .

وقس على هذين المثالين عشرات الامثلة ، فالمرأة المصرية قادرة على القيام بالخدمة في التموين والزراعة وبعض الصناعات ، وسد الفراغ في كثير من النواحي التجارية التي تجيدها بالطبع والسليقة وليس هذا حدثا في منتصف القرن العشرين ، فقد مضى زمن الحرائر وأصبح قبوع المرأة في بيتها حين تقبل المحن والملمات ضربا من الذلة والهوان وقبرينة على الجهل والضعف ، ولسنا من هذا الجيل الذي يقبل أن يشهد الحوادث تمر ، والبلاء ينزل بالوطن وهو يتفرج من ثلمات الشبايبك الخشب أو الزجاج !

فلنستعد اذا دعا الوطن للجهاد ، فلسنا أقل من الرجال وطنية ولا أقل منهم قدرة على أداء الواجبات .

د. محمد صفي



# مالككم وهذا الكفاح...

للكنوز العظيم

في هذا المقال أنا نصير للمرأة من غير حدود أوقيود فقد قرأت في الصحف هذه الضجة القائمة حول تعيين خريجات كلية الحقوق في وظائف النيابة والقضاء ولم يعجبني من الرجال تكليف الدين وتعاليم الاسلام ما لا يرضى الدين ولا تعاليم الاسلام وأدهشني أن خصوم المرأة ليست لهم حجة اذا خاصموها وليس لهم سند اذا دافعوها الا من الدين الحنيف والاسلام الكريم ، كأن حجج الارض قد فرغت ووسائل الاقناع قد هزلت فلم يبق الا السند من الدين وتعاليمه ، وهم يعلمون أن الدين كما يكون لهم يكون عليهم في كثير من الاحيان .

ماذا يقول الرجال اذا سألهم النساء أن الدين يفرض قطع يد السارق ورجم الزانية والزاني وطالبوهم قبل الثورة على تعيين نائبة أو قاضية بتنفيذ أوامر الدين التي لا تحتمل شكاً ولا مناقشة أو جدلاً ؟ وماذا يقول المتمسكون في الدين اذا سألهم سيدة : هل تباع الخمر في مصر ؟ وهل حقا تباع بترخيص من الدولة ؟ وهل صحيح أن الدولة دينها الرسمي الاسلام ؟

تري ماذا يجيب خصوم المرأة اذا وجهت اليهم هذه الاسئلة ؟ هل يعنى سكوتهم عن هذا المنكر أنه أخف شراً من تعيين نائبة أو قاضية ؟ أفهم أن تنفذ تعاليم الاسلام الصريحة القاطعة التي لا يختلف فيها اثنان في مثل هذه الاشياء التي ذكرت طرفاً منها فيطلب أهل الدين وسدنته حرمان المرأة من مناصب القضاء ، فإذا كانت بجنتهم من الدين قوية لا تقبل الشك كان لهم ما يريدون ،

الولادة لجهل ( الدايات ) فقرر انشاء مدرسة لتخريج فئة من الحكيمات ، فقامت قيامة الرجعيين ، واعتبروا ذلك خروجاً على الدين والاداب ، واضطر الامير الى انشاء المدرسة وتعيين بعض الاغوات مكان التلميذات !! حتى تبين للجهلاء أن ليس في تعليم المرأة هذه الفنون شيء من الكفر والاحاد ، بل فيها الخير كل الخير فأقبلت على المدرسة عشرات التلميذات من كل مكان .

وأذكر أنه حين اصطنع أحدهم حرفة الصحافة في روما هال رجال الدين هذا اللون من التفكير فاستخرجوا من النصوص ما يثبت كفر الصحفي وقضوا بقطع يده وقطع لسانه وتعليق جثته في الهواء ومع ذلك أنشئت

## نساء و نساء و هم

كثيراً ما نلوم اخواننا المصريين الذين يقرنون بأجنبيات ونوجه اليهم ألواناً من النقد وصنوفاً من العتاب والتقريع والواقع أن ما يدفعنا الى هذا سوى النعرة الوطنية ، وما نتشدد به من حفاظ على التقاليد الشرقية والعادات القومية اذ ليس ثمة اعتبار آخر يدعونا لان نقد ذلك المصري الذي يرى في الزواج بالاجنبيات السعادة الزوجية ، والحياة المطمئنة الهادئة . فالمرأة الاجنبية بحكم نشأتها وتربيتها على جانب كبير من العقل والكياسة والتدبير ، وهي خير شريك للانسان في هذه الحياة المليئة بالعواصف والانواء ، وهي خير معين لزوجها في هذه الظروف القاسية العسيرة . ولعل كثيراً ممن عاشر المواطنين الاجانب في السكنى أو العمل ، لا ينكر ما للمرأة الاجنبية من صفات حميدة ومزايا جلية . فهي تحسن القيام على شئون بيتها وتعنى بأولادها عناية فائقة ، وترعى زوجها حق الرعاية ، وتعينه على مهام الامور بما تخضعه من العطف والحنان والحب والوفاء ، وما تبعث في نفسه من النشاط والتشجيع ، وما تشيع حوله من أسباب الرفاهية والنعيم فاذا ما أقدم مصري على الزواج بأجنبية فهو معذور ولا يستحق منا اللوم والنقد والعتاب ما دامت المصرية على حالتها هذه التي نشاهدها في جميع البيئات

عبد الرحمن طنب أبو صغير

بنت النيل : هذا رأي لا نتفق فيه مع حضرة الكاتب والكلمة الآن لحضرات القارئات والقراء

الصحف وكان من بين محرريها أئمة من القسس وزجال الدين !!

وكان طلعت حرب الزعيم الوطني العظيم خصماً للمرأة فيما مضى من الزمان ، وله في ذلك كتب ومقالات ، ويشاء القدر أن ينشئ مصرفاً وطنياً ويقيم الشركات ، وتعمل في شركاته المرأة بجانب الرجل سواء بسواء وتمضى الحياة قدما فاذا الدعوة توجه الى الفتاة المصرية في الحاح للعمل في المصارف وبيوت التجارة تخلصاً من جيل الاجنبيات والاوروبيات .

وأذكر أن أستاذنا الدكتور طه حسين فصل من الجامعة سنة ١٩٣٢ ، وعاب نائب من نواب ذلك العهد أن يجلس عميد كلية الاداب وسط الطلبة والطالبات في حفلة شاي وقيل يومئذ ان أركان الدين قد اهتزت والاداب العامة قد انحدرت وأقصى الرجل عن وظيفته وحورب في ماله وسمعته ، ومضى الزمن واذا المقصى عن الجامعة الرئيس الاعلى لجميع الجامعات ، يحتل منصب الوزارة بين التهليل والبركات .

أيها السادة المتزمتون ، مالككم وهذا الكفاح الذي تقطعون أنتم قبل غيركم بفشله ، انكم كما تقول الامثال تنفخون في قربة مقطوعة ، والقربة هي الزمن والزمن يمضى الى أهدافه ولن تقفه صرخات ليس لها من الحق والعدل سند .

اكتبوا في الشر الذي يطغى على حياتنا وفي المفارقات التي لا ينبغي أن تكون ودين الدولة والمواطنين هو الاسلام واتركوا قصة المرأة وحقوقها فقد نالت معظم حقوقها وأصبحت بانتصاراتها السابقة ماردا يخشى بأسه ، ولن تستقيم حياتنا ان لم يكن له في ( المائدة ) نفس النصيب .



أو أى بؤرة صديدية أخرى قد يكون لها تأثير على افراز مادة الانسولين وتمثيلها فى الجسم .

وهناك كذلك الغدد الدرقية ، فقد يكون للبؤرة الصديدية أثر كبير على افرازها وكفايتها ، والجدير بالملاحظة ان اضطراب الغدة الدرقية ومرضها ، أكثر شيوعها فى النساء عن الرجال ففى كل تسعة حالات من مرضى الغدة الدرقية ، رجل واحد وثمانية نساء .

ولا شك فى أن اضطراب مثل هذه الغدد وغيرها له آثار أخرى بعيدة المدى لا تقف عند حد ، فقد يضطرب القلب وتختل دقاته ، كما قد يتأثر المخ وتضعف ملكاته ، وقد ينهار الجسم آخر الامر ويفقد حياته .



## أسنانك

للكبريت محمد والى

كلمة جديدة نقولها للامهات ، وهى تتلخص فى أن كمية اللبن التى تفرز لتغذية الطفل أثناء الرضاعة ، تتأثر بالصحة العامة تأثرا ملموسا ، ولكى تؤدى الغدد اللبنية عملها على أحسن صورة وأتم وجه ، ولأجل أن تفرز الكمية الكافية من اللبن الغنى بعناصره ، يتحتم أن تكون صحة الام جيدة .

والصحة الجيدة هنا لا يقصد بها زيادة وزن الجسم بإضافة أرتال من الدهن وطبقات من الشحم اليه ، لان السمنة والترهل كلاهما دليل قاطع على مرض الجسم واعتلاله ، وقد ثبت بصورة لا تقبل الجدل أن هذه الاجسام البدنية هى عنوان اختلال الغدد وعدم قيام الجسم بالاحتراق والتمثيل اللازمين للصحة المثالية .

وصحة الجسم تتأثر بعوامل ثلاثة مرتبطة ببعضها تمام الارتباط ، وهذه العوامل هى قوة الدم ، ونشاط الغدد ، وسلامة الاعضاء ، وهذه كلها تتعاون فى الوصول الى هدف واحد وهو تمتع الجسم بالصحة

الجيدة التى تحقق المقاومة والمناعة

وقوة الدم تتأثر جدا بشتى الامراض ، كما انها تتأثر بوجود أى بؤرة صديدية توزع السموم والصديد على جميع أجزاء الجسم على السواء . ولذلك نلاحظ ان نشاط الغدد

المختلفة ، يختل ويضطرب ، اذا مرضت الاسنان مثلا وأصبحت بؤرة صديدية توزع افرازها السام هنا وهناك .

والمشاهد أيضا ، أن مرض السكر يتحسن أحيانا تحسنا ملموسا اذا تخلص المريض من أسنانه الفاسدة ،

## شلل الأطفال

للكبريت محمد والى

بكميات وفيرة فى الفضلات البرازية وكثيرا ما تنتج الوباء عن عدم كفاية وسائل التخلص منها . ويجب ألا ننسى أن الذباب عامل هام فى نقل المرض فيجب مكافحته بشدة .

وكثيرا ما يتساءل أهل المريض : كيف جاء المرض الى عتبة دارهم بالرغم من أن طفلهم لم يختلط بحالات شبيهة ؟ وهنا تبرز أهمية الدور الذى يلعبه الذباب وحامل الجرثومة ، فالذباب مثلا يحط على البراز المثلثل بالجراثيم ثم ينقله الى طعامك وانت غافل . أما حامل الجرثومة فهو فى الغالب ناقله من المرض ينقل الجرثومة فى برازه أو افرازات أنفه وفمه كما يحدث فى الانفلونزا

كان محصول الاصابات بهذا المرض الرذيل كبيرا هذا العام فقل ان شاهدناه بالشكل الوبائى الذى لاحظناه عليه هذا الموسم . وأخشى ما نخشاه أن يصبح فى يوم من الايام مرضا مستوطنا وبائيا كما هى الحال فى أمريكا مثلا حيث تكثر الاصابات بشكل لا نظير له فى الامم الاخرى ، ومتى استقرت جرثومة المرض فى مكان ما فانها تتناول الى الشخص البالغ فيصاب بها الاطفال والبالغون على حد سواء .

وتصل الجرثومة الى جسم المريض عن طريق الفم والانف وقد ثبت أخيرا أن طريق الفم هو الغالب وهنا تبرز أهمية عوامل الذباب واللبن ومياه الشرب والمعروف ان الجرثومة توجد

مثلا . والغريب أن هناك حالات شلل أطفال تتخذ شكل انفلونزا دون أن تتطور الى دور الشلل فيصبحو الطفل منها بعد يومين أو ثلاثة سليما معافى رغم كونه يحمل الجرثومة فى برازه ولعابه وافرازات أنفه ، وبذلك ينشر المرض بين من يخالطونه . وهذه الحالات الخفيفة هى العامل المهم فى انتشار المرض .

وتبدأ أعراض المرض فجأة . فقد يذهب الطفل الى فراشه سليما معافى فإذا به فى الصباح قد فقد القدرة على تحريك احد أطرافه ، ولكن العادة ان يبدأ المرض بارتفاع الحرارة ورشح وصداع والتهاب فى اللوزتين وقىء واسهال أو إمساك وعلى حين فجأة يظهر الشلل فى اليوم الثالث أو الرابع ، وتشخيص الحالة فى الدور النبى يسبق المرض يكاد يكون فى حكم المستحيل ، وغالبا ما يشخص على أنه انفلونزا عارضة



أنها تتيح للذراعين  
والساقين فرصة الحركة  
المستمرة • وهي الى جانب  
ذلك لا تتطلب من الشخص  
مجهودا كبيرا ولا تتعب  
القلب •

أما السباحة الحرة فهي  
تتطلب مجهودا عنيفا ومن  
المستحسن الا يمارسها الا  
الاشخاص الاقوياء وصغار  
السن • وهي تقوى ذراعى  
السباح ولكنها تتعبه الى  
درجة كبيرة خاصة ان لم  
يكن قد تدرب عليها تدريبا  
طويلا •

والان وقد استعرضنا  
أنواع السباحة ننصح أن  
يتعلم المبتدئون أو المبتدئون  
سباحة الصدر فانها أنسب  
سباحة للصحة •

### الرياضات المائية

ويوجد الى جانب السباحة  
البحثة ألوان أخرى من  
الرياضات المائية غير أنها  
باهظة التكاليف ويتحتم على  
الذى يمارسها أن يتدرب  
عليها وقتا طويلا • فهناك  
مثلا لعبة الكرة المائية التي  
تتطلب من الشخص الذى  
يرغب فى ممارستها أن يكون  
سباحا ماهرا قوى العضلات  
فتيا • ونحن لا ننصحك أن  
تمارسى هذه اللعبة ان كنت  
قد جاوزت الاربعين •

وهناك رياضات عنيفة  
مثل رياضة الاكوابلان وهي  
عبارة عن لوحة من الخشب  
تربط الى مركب بخارى  
وعليك أن تقف عليها وأن  
تحافظى على توازنك أثناء  
سحبها بواسطة المركب •  
وهي كما ترين رياضة عنيفة  
لا تحتملها سيداتنا •

أما الالعاب المائية التي  
توافقك ولا تتطلب منك  
مجهودا كبيرا فهي السباق  
تحت الماء وسباق الحواجز  
والبحث عن أشياء تلقى فى  
الماء •

## الماء صديقنا



المرءة أطفئ على بطنك وصدرك  
وذراعاك ممدودتان على  
امتداد جسمك وليكن وجهك  
فى الماء • تدربى الان على  
حبس نفسك ثم ازقرى  
النفس بواسطة الفم تحت  
سطح الماء •

ان هذا التمرين سيتطلب  
منك بضعة أيام تستطيعين  
بعدها أن تبدئى تعلم حركات  
السباحة نفسها •

### السباحة التي نختارها

انك بلا شك قد تعجبت  
وأنت على الشاطئ من  
اختلاف أنواع السباحة التي  
شاهدتها • وانك تعلمين  
أن تمارسى السباحة الحرة  
أو سباحة الصدر أو الظهر •

ومن الواضح أن سباحة  
الصدر تمرن الجسم كله اذ  
تتطلب مجهودا واحدا من  
كل من جزءى الجسم الاعلى  
والاسفل • أضف الى ذلك

معرفة تعليم السباحة •  
والافضل فى هذه الحالة أن  
تتكلى على نفسك •

لقد ولى الزمن الذى كنا  
نتعلم فيه السباحة وحركاتها  
بواسطة القرعتين اللتين  
تربطان حول الوسط أو  
بواسطة النجاة • اننا نتكل  
اليوم فى تعليم السباحة على  
عنصر الثقة فى النفس •  
تعلمى أولا الا تخافى من الماء  
ليصبح بعد قليل صديقك  
الحميم •

ابدئى بالاستحمام فى  
مكان ضحل • تعلمى تغطيس  
رأسك فى الماء وفتح عينيك  
فيه • • هذا حسن • انك  
توافقيننا الآن على أن الماء لا  
يأكل أحدا

تدربى بعد ذلك على الطفو  
فوق الماء على ظهرك وذراعاك  
مفرودتان • أعيدى نفس  
التدريب ولكن فى هذه

### للذين لا يعرفون السباحة

لكى تتعلمى السباحة  
كما يجب لابد لك من معلم  
فانه الشخص الوحيد الذى  
يستطيع أن يعطيك قواعد  
حركات السباحة ونظام  
التنفس وهي أشياء لابد منها  
ان كنت راغبة فى تلقن  
دروس السباحة • وبذا  
تتمكنين من تفادى الاسلوب  
العقيم الذى قد تتعودينه ان  
حاولت تعلم السباحة  
بمفردك واعلمى أن هذه  
الحركات العشوائية ليس من  
السهل التخلص منها ان  
أردت بعد ذلك تعلم السباحة  
على أصولها • •

وان لم يوجد معلم  
السباحة فى الجهة التي  
تصطافين فيها فاعلمى ان لا  
فائدة اطلاقا من الالتجاء الى  
نصائح من حولك • اذ أن  
معرفة السباحة لا تعنى



## البدانة أو الرفع ؟

تقوى السباحة عضلات الجسم بنسبة واحدة متناسقة . وتعود بالفائدة أيضا على العمود الفقري . أضف الى ذلك أن السباحة تعمل على اطالة الجسم الى سن الاحدى والعشرين وتمنع انحناء الظهر . فضلا عن ذلك فان الجهاز التنفسي يقوى وخاصة قفص الصدر والرئتين .

والسباحة فوق ذلك كله فى مقدورها أن تزيد وزنك أو تخفضه حسب الطريقة التى تزاولينها بها . فان كنت غير مبالاة للسمنة فعليك بالسباحة السريعة وثقى أنك فى ظرف خمسة عشر يوما ستفقد الشح المتراكم على جسمك . أما ان كنت رفيعة اسبحى بطيئا وفى ماء ارد وان كنت مصابة بالارق اسبحى ربع ساعة قبل الغروب .

## الغوص فى الماء

الغوص فى الماء غير القفز الى الماء رياضة لها فوائد الجمة ان مورست باحتياط وحرص . ويجب عليك أولا أن تمرنى حركة تنفسك وألا تحاولى الغوص الى أكثر من ثلاثة أمتار عمقا . وألا تمكثى تحت الماء أكثر من أربعين ثانية الى دقيقة .

أما القفز فهو رياضة عنيفة وليس معنى ذلك اننا لا ننصحك بممارستها ولكن نفضل لك ان مارستها ألا تقفزى من ارتفاع يعلو عن متر ان كنت من المبتدئات حتى لا يصفع الماء جسمك ان لم تنزلى ورأسك الى الامام كما يحدث عادة للذين لم يتعودوا هذا اللون من الرياضة . لا تقفزى مرارا استريحى بين كل قفزين لثلا تجهدى جسمك وحركة تنفسك فتضيع الفائدة المرجوة من هذه الرياضة .

# لوكس يحفظ الملابس الحريرية .. !

إنه يجعلها كما جديدة

كما أنها تعيش

ثلاثة أضعاف عمرها

استعمال لوكس دائما فى غسل الملابس الحريرية يضمن لها عمرا طويلا ، بخلاف ما يحدث عند اتباع طرق الغسيل الغير سليمة . إذ أن الصابون الخشن ، أو الردىء النوع يؤدى الى تلفها ويجعل لونها باهتا . كما أنها تسبب قبل الأوان . إن رقة رغوة لوكس تحفظ للملابس ألوانها وروعها الطبيعية .



ينظف جميع الملابس الرقيقة

لوكس

انتاج ليقر

١٣٧٥ هـ - ١٩٥٤ م



اسمعه حسن .. حسن  
عبده على ما أذكر .. وقد  
ينادونه : ( يا أبو علي ) لا  
أدري ان كان من المهم أن  
أصفه لك أم لا ..

على الطريقة

## أبو علي

على العموم هو شاب  
يسرع الخطى نحو الخامسة  
والعشرين من عمره ، نوبى  
الأصل نحيف الجسم ، أسمر  
البشرة يحمل وجهها معبرا  
قد تركت عليه قصة كفاحه  
الشاق مع الحياة . بعض  
خطوطها وراحت عيناه  
تزيلان نظرات عميقة فيها  
ثورة هادئة تكشف لك  
بصراحة عن حقيقة صاحبها :  
واحد من أولئك الذين تزدهم  
بهم شوارع مصر وحواريها  
حابسه الطبيعة فلم تثقل عنقه  
الآنم عجز وزوجة شابة  
وثلاثة أطفال .. فقط !

مشكلة .. لم يجد حلا لها  
سوى أن يعرض كل يوم  
جهده وعرقه وأعصابه للبيع  
ويشتري بئسها بعض الحياة  
بقي بعد هذا - لكى  
تكمل صورة حسن فى ذهنك  
- أن تعلم انه ( فراش )  
اتحاد بنت النيل تلك  
الجماعة التى تكافح فى  
سبيل ربط الرجل المصرى  
والمرأة المصرية برابط  
المساواة التى تتطلبها  
ضرورات المجتمع الحديث

حيث يجب أن تجند كل قوى  
الشعب لتحقيق التحرر من  
استعمار شرير وتقاليد عقنة  
وفقر وبؤس وجهل ..

والآن ...  
ترى ما الذى دعانى  
للكتابه عن حسن هذا ؟  
سؤال ولا شك تبلور فى  
خاطرك وأنت تقرأ هذه  
الكلمات وتشوقت لمعرفة  
الاجابة عليه ..

ولكى أجيبك أقول ان  
القصة التى تختفى وراءه هى  
وحاها التى حفزتني الى  
الكتابة عنه .. وقصة  
انسانية تبدأ - كما يرويها  
هو - بأنه وجد نفسه يوما  
مسئولا عن أم وزوجة وثلاثة  
أطفال . وكان عليه أن يشقى  
طوال يومه فى سبيل القوت  
وكان يعود آخر الليل الى  
بيته وليس فى جيبه الا  
قروش هزيلة لا تسمن ولا  
تغنى من جوع وعرى .

وأحس حسن أنه بجهاده  
الفردى لن يستطيع أن  
يضمن الحياة لأسرته .  
وكثيرا ما راودت ذهنه

### للاستاذ لطفى الخولى

فكرة كان يحاول أن يطردها  
وكان يفلح فى ذلك بعض  
الوقت ولكنها ما تلبث أن  
تعود وتطرق عقله طرعا عنيقا  
فلا يجد مفرا من أن يدور  
معه فى مناقشات ..

كانت الفكرة تقول له :  
يا حسن . ان ثمن الحياة  
اليوم لم يعد رخيصا كشمها  
بالأمس بل هو قد ارتفع  
بمقدار ما ارتفعت اليه الحياة  
البشرية نفسها من تقدم  
وتطور ورقى .. هذا الثمن  
لم يعد فى استطاعة انسان  
فى مثل ظروفك أن يحصل  
عليه بمجهوده وحده بل  
يجب أن يشاركه فى ذلك  
مجهود آخر .

وكان حسن يهز رأسه  
قائلا : أنا أو من بهذا . ولكن  
من ذلك الذى يشاركنى  
الجهاد فى سبيل الحصول  
على ثمن الحياة ؟

وكانت الفكرة تجيبه على  
ذلك بشجاعة : زوجتك يا أبا  
علي !

وهنا كان أبو علي يشور  
ويعنف هذا الرأى تعنيفا  
شديدا ويتهمة بمحاولة هدم  
التقاليد التى سار عليها  
آباؤه وأجداده من قبل ولا  
زال زملاؤه واخوانه يسرون  
على هداها : الزوجة فى  
نظرهم شئ لا حياة له الا بين  
أربعة جدران تطهى وتغسل

وتنتج الاولاد وتثرثر مع  
زوجات الجيران .. أما ان  
تخرج الى الحياة . تعمل  
وتكافح فى سبيل القوت  
فهذه ( مصيبة ) يرزأ بها الله  
عباده العاصين !

وكان حسن يقول للفكرة  
فى صراحة : يالك من فكرة  
لعينة أتريدين أن ترزئيننى  
بهذه المصيبة وتجعلين منى  
( طرطورا ) يستغل زوجته  
فى سبيل الحياة وحاولت  
الفكرة ان تبعد هذا الفهم  
الخاطيء عن ذهنه وتنفى أن  
فى كفاح الزوجة مع زوجها  
فى سبيل القوت استغلالا  
منه لها وانما هو مشاركة  
منها فى بنيان أسرة سليمة  
الاساس والاضلاع .. وان  
الفرق كبير بين الاستغلال  
والمشاركة .

ولكن حسن كان لا يحب  
أن يستمع الى هذه الافكار  
السامة ) التى أطلقتها  
الهيئات النسائية فى الحياة  
المصرية الحديثة والتى كان  
يصنفها مع اخوانه بأنها  
( بضائع فاسدة ) استوردها  
لنا من الغرب بعض القوم  
الكافرين أمثال رفاعة  
الطهطاوى وقاسم أمين !

ولم تر الفكرة بدا أمام  
سيطرة التقاليد على حسن  
من أن تغادر رأسه وتتركه  
فى صراع عنيف مع نفسه  
القلقة ومع الواقع المظلم  
الذى يعيش فيه وأخذت  
ذاكرته تجتر المناقشات التى  
دأرت بينه وبين الفكرة  
فرأى انه يغالط نفسه كثيرا  
عندما يتغالى فى تسفيه الاراء  
التي حاولت الفكرة بذرها  
فى عقله .. ولكن ما ذنبه  
هو اذا كانت التقاليد والناس  
يسفهن هذه الاراء ويتهمون  
المؤمنين بها بالكفر والاحاد  
ولكى يريح حسن نفسه  
رأى أن يقف من ذلك الصراع  
الى هذا الحد وفضل أن يدور  
مع نفسه فى حلقة مفرغة  
من القلق والحيرة والاضطراب





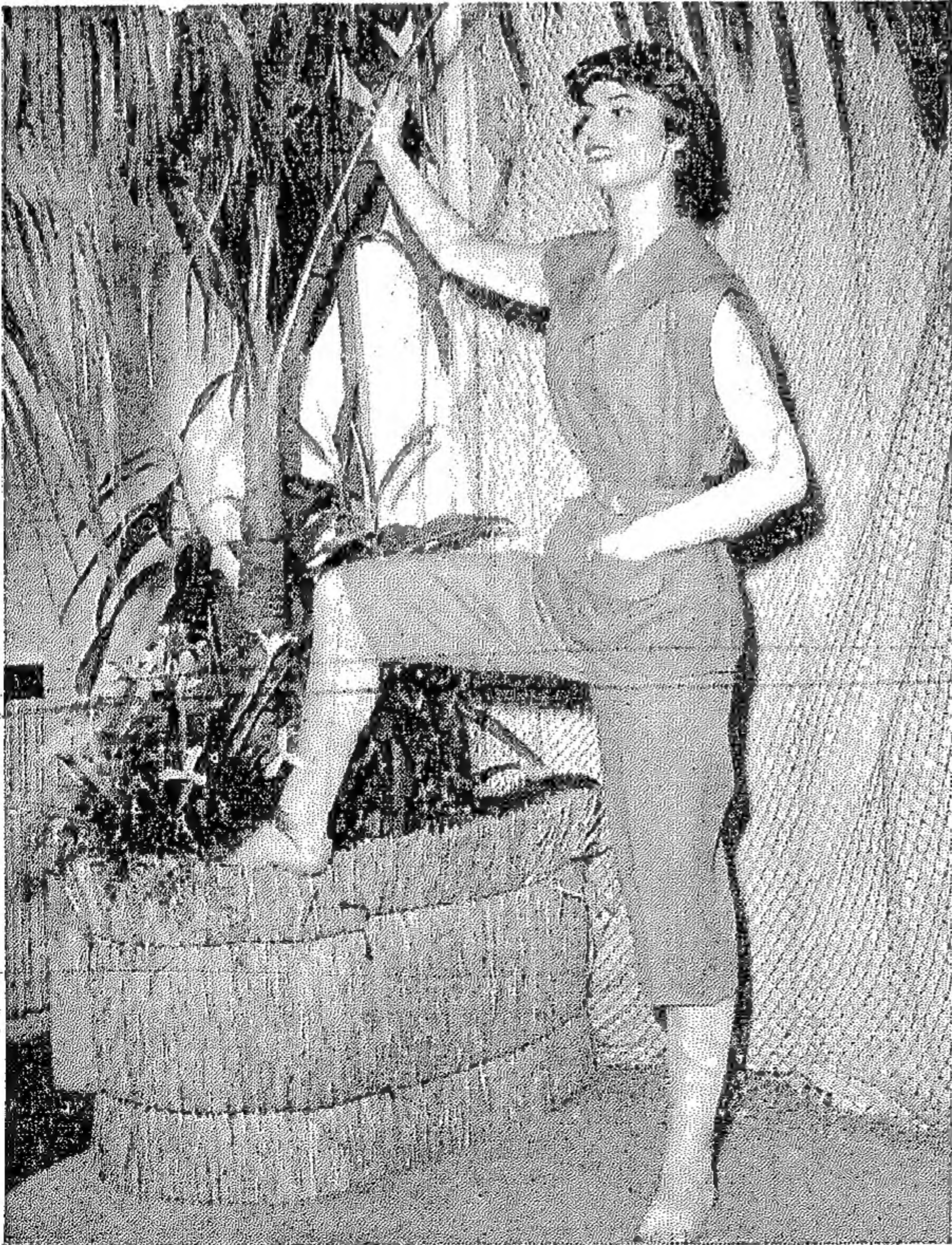
# هنا وهناك

الى اليسار :

غادتان أنيقتان لفتتا أنظار  
الاجانب والفرنسيين فى حفلة  
افتتاح الصيد فى باريس ، وقد  
أثرت موضة ملابسها فى رواد  
السباق فى الايام التالية  
الى أسفل :

حسنا نالت الجائزة الاولى  
فى أناقة الملابس الخاصة  
بالسيارات ، على أنها أناقة  
خاصة بفصل الصيف فقط ،  
أما فى فصل الشتاء فله أناقته  
المتجددة فى كل عام  
أسفل الى اليسار :

رداء للبلاج يرتقى اللون  
وأخضره يشبه ملابس القرصان  
فى العصور القديمة ، ونظن أنه  
محتشم ويرضى طريقة الاستاذ  
الجيل الشيوخ أبو العيون





# كيف ينبغي أن نحيا ..

نفكر تفكيره وأن نجرب أن نعطي من ذات أنفسنا وأن نصنع ما يدخل في وسعنا لجعل الحياة أمتع وأقوى تحريكا لنفوس الغير .. ان كثيرين منا يجهدهم سير الحياة الحديثة فتتعلق نفوسهم بحياة أطيّب وهناك من امتدوا الى هذه الحياة ومضوا في طريقها ليس بالاحلام أو التكاثر وانما بأن حملوا نصيبهم الكامل من العبء المشـثرك غير مسرفين في حبهم لانفسهم وانما كانت غايتهم انكار الذات في خدمة الغير .

ولعل الانسان يكشف عن أبداع مظهره وأخلاها من الاثرة حين يشيح عن فكرة الخلود الفردي ويستمد الالهام من خلود الجنس البشرى .. فكلما حصر كل منا تفكيره في خلود الانسانية صارت حياتنا الفردية أغنى .. وما أفقر الانسان الذي لا يعيش الا في زمانه وما أغنى الذي يأخذ بنصيب من كنوز الماضي وآمال المستقبل .

والصعوبة الكبرى في الحياة ليست في الاختيار بين الخير والشر بل في الاختيار بين الخير والخير، والاعطاء الناجح كالاخذ الناجح يتطلب ريادة ودربة ولكن اذا تسلحنا بهذه المعرفة وأوتينا الشجاعة والعزم لان نعمل بها فان في وسعنا أن نحيا لا فارغين ولا منقبضين أو منطوين على نفوسنا بل خداما عاملين لحياة أعظم ..

ولننظر بعد ذلك في أمرنا لدى الطبيعة الناعمة تنظر الينا خلال أغصانها تبارك برحمتها متاعينا وتمسح بيدها كل ما في نفوسنا من هموم وآلام وسوف يستطيع وقتئذ أن يحيا كل مصرى حياة مشرقة تستأهل الجهد والعناء لا يقاسى فيها ضيقا ولا يشكو ألما .

محمد مختار موسى

صافية وبذلت جهودا كبيرة لارضائهم ونسيت أوتناست اللاجئين المصريين ، أبناءها لحما ودما ، هؤلاء المواطنين الذين يكافحون بالعرق والدموع في سبيل لقمة العيش .. يكدون في سكون وصبر وقد تمزقت نفوسهم وانحرفت شخصيتهم .. وتفككت عقولهم .. واختلت موازينهم وأصبحت مقومات الحياة في قانونهم الكذب والخداع والنفاق والرياء .. أعتقد انه ليس يكفى المرء أن يحيا بل انه يحتاج الى تذوق لذة الحياة فهل كفنا لأولئك نظاما جديدا لحياتهم .. ولا أعنى ضربا جديدا من الحياة لم يسبق أن نعم به أحد وانما أقصد أن تنبعث وتنمو في نفوسهم صفات الحياة التي يجب أن ينعم بها الفرد والجماعة على وجه طبيعى .. ولسيدتنا الفضليات الدور الاول في هذا المضمار فان حنانهن على الجاهل والعليل وتديبرهن لهن صنيع كبير يشيع البهجة في نفوسهم وينزل السكينة في قلوبهم ولقد أشرقت شمسهن على كثير من الابرار المضناة فأعادت خلقها من جديد .. ولكن كلما كان العلاج كليا كان الشفاء أسرع وسيداتنا وحدهن لا يمكنهن استئصال الداء استئصالا تاما بل لا بد من معاونة الحكومة والشعب معا ..

ونحن اذا رغبتنا في تنمية تلك الحاسة الكريمة التي تنبع منها الرحمة والعطف الانساني فيجب علينا أن نضع أنفسنا موضع غيرنا وأن

وحدها نصبح في خطر يورثنا اياه حرصنا على مطالبنا الخاصة وتكرار مصالحنا .

وفي كل انسان مقدار معين من النشاط الانشائي لا يستنفذه العمل اليومي وهذا هو الخير الدفين في الانسان وما من أحد تعلم معنى الحياة أو أمكنه أن يسعد حقا الا بعد أن وجد متسربا لهذا النشاط وبعد أن جعل ذاته في خدمة الناس سواء وكان حسبه أن اختار مسعى رأى فيه اتجاها واضحا الى زيادة السعادة الانسانية ومضى فيه .

ومصر بلدنا المضيافة أكرمت وفادة جميع اللاجئين اليها شرقيين كانوا أو غربيين ووفرت لهم عيشا رغدا وحياة

ليست النفس شيئا يوهب للانسان ساعة مولده وانما هي شئ يتكون وينمو مع حياته اليومية .. والنفس الكاملة هي التي عرفت كيف ينبغي أن نحيا .. ولكن الحياة بأعبائها ومشكلاتها كثيرا ما تحول دون تحقيق السعادة الانسانية باعتبار أن هذه السعادة صفة للحياة الطيبة وأهم مزاياها .. والنفس اذا جمدت أصابتها شيخوخة لا نفع لها .. والنفس المتجددة لا تهزم مع الزمن فتكسب صاحبها احساسا راسخا بأن الحياة ليست مفرغة في قالب ثابت لا يعثره تغير ..

فعلينا ان أردنا سعادة المجتمع الذي نعيش فيه ألا ننشد السعادة المرجوة في اكياس من الذهب بل نلتمسها دائما خارج أنفسنا لاننا اذا عشنا لانفسنا



**الصالون الأبيض**

مورد الاناقة  
في مصر

أحدث الواردات  
من أكبر مصانع العالم

الصالون الأبيض ٤٢ ميقات ابراهيم باشا



# الزوجة الأجنبية

كنت قد اطمأنت الى أن عهد الزوجة الأجنبية قد مضى وتلاشى تقريبا من أذهان رجالنا الممتازين حينما يرغبون في الزواج لان الزوجة المصرية أصبحت لا تقل عن الأجنبية ثقافة ودراية بإدارة المنزل وتنظيمه وفهما للحياة الاجتماعية وقواعد الاتيكيت التي كان يشكو منها (السادة المودرن) وهي أولا وقبل كل شيء ممائلة له قومية ودينا وتقديسا للوطن ولا تنس ما لهذا من توحيد اتجاهات الابناء وأهدافهم وتوثيق الصلات بينهم وهي فوق كل هذا تمتاز بخفة روح يعترف بها الجميع وحيوية تكسب بها الجو سحرا أخاذا وحنانا تعطر به الجو الذي تعيش فيه .

ولكنني ما زلت أرى في الجو سربا من الرجال يمدون أيديهم مرحبين بالزوجة الأجنبية ، واني وان كنت أعذر بعض هؤلاء الذين يتزوجون من أجنبية لظروف خاصة يستجيبون لها مرغمين ولكنني لا أعذر هؤلاء الذين لا ينظرون الى الزواج من الأجنبية الا تظاهرا ومباهاة .

وهل أقفرت بلادنا من الزوجات الممتازات فمن يريد الجمال فمصر بحمد الله غنية بجمالياتها الساحرات وان نشد أصلا فهنا الاسر الكريمة تقدم أكمل عناصرها وان رغب في الجاه والثروة فمن السهل العثور عليهما وان تعلل بالجهل فلقد أصبحت المصرية بفضل الجامعات والمعاهد العالية تقدم نخبة ممتازة تشرف الأزواج وتعاونهم على الحياة العقلية والمعنوية وتقدم للوطن جيلا قويا عزيزا أبا،

فما عذره اذن ؟ ولمن تذهب هؤلاء الفتيات اللاتي نعتز بهن ونضن عليهن الا بالزواج من مصري وبأى حق ينادى الرجال بالخلق والدين والقومية وهم يتركون هؤلاء الى غيرهن من الاجنبيات ، ومن هذه الأجنبية التي يفخر بها ويعتز ، انها غالبا ما تكون عاملة في محل أو بائعة أو راقصة في كاباريه تتقن كيف تصطاد الرجال أو ابنة رجل تافه حقير قد آن الاوان لها أن تعيش عيشة كريمة مع رجل من غير دينها ووطنها . كل ميزتها لديه انها أجنبية فحسب ولكنه يغدق عليها من النعم ما تمنى أعظم مصرية أن تتمتع بنصيب منه ومع ذلك تحرم منه وتتمتع به دخيلة أجنبية واذا هيأنا للزواج فتاة مثقفة تعوضه ما ينشده في الأجنبية تراجع معظمهم وانكمش لان المتعلمة امرأة تقدس الكرامة وتعتز بشخصيتها تأبى الظلم وتمقت العبودية وتسير على هدى المنطق وهو ما زال طفلا مدللا .

كما انه ما زال تافها لم يقدر جواهر الاشياء ويستهو به التافه من الامور ساذج فلا المعاني يقدرها ولا الثقافة يمجدها فهو يريد انثى فحسب . قد يخشى المتعلمة لضعف في شخصيتها وان كنت أومن كل الايمان ان لدينا رجالا ذوي شخصية ممتازة تؤثر فيهم نواحي القوة المعنوية في المرأة ولكنهم للأسف قليلون . فالرجل قوى الشخصية تتضاءل أمامه أية امرأة مهما حازت أرقى الشهادات وترضخ له سعيدة لانه يحاول تمجيدها ويسعده تقديرها ، لا اذلالها (لغدة نفسية

تبغضه في المتعلمات )  
هذه هي العناصر الموجودة من نساءنا وفيها من تحوز لاكثر من ميزتين وان الكمال لله وحده . . .  
فاتقوا الله في بنات الوطن ولا تركنوا لمن لا تفهم ميولكم وأهواءكم ولا تحافظ على قوميتكم واتقوا الله في هؤلاء الاطفال الذين نريدهم للوطن مخلصين عاملين قد امتزجت دماؤهم بحب الوطن واعلاء كلمة البلاد  
روحية القليني

## كلمة الشرف

علمي صغيرك يا سيدتي ما هي ( كلمة الشرف ) فينشأ ويشب على احترام الوعود حتى اذا ما وعد نفذ ما وعد واذا أعطى كلمة شرف أصبح أمام امر لا مناص من الوفاء به مهما ضحى في سبيله .

لذا يجب أن تكوني ياسيدتي قدوة لابنائك فتفي بوعدك لهم فالوفاء زهرة تنبت في بستان الفضائل وتنمو كلما عني بأمرها فتحن نفتقر حقا لدراسة كل المعاني التي تنطوي عليها كلمة الشرف . . فهي أشبه بوعد أو بعهد يشمل كل كيانه وشخصيته

فاذا قال قائل خذوا مني كلمة شرف فكانه يقول خذوا مني صكا على انسانيتي . . لتحكموا لها أو عليها - فاذا ما نكث بوعد انزلوه من أعينهم واحتقروا انسانيته - ولعمري ان هذا الحكم المعنوي لهو أشد وأقسى عقوبة من أي حكم آخر لكل من يعتز بنفسه وبكرامته

ويحكي أنه قد أفرج عن سجين قضى في السجن سنين طويلة - فطلب منه زميل له أن يذهب لرؤية والدته التي لا تعرف عن مصيره شيئا . . فوعده بذلك .

فما ان أطلق سراحه حتى أخذ القطار الذي يقله الى مقر أهله وذويه

فبالرغم من نشوة الفرح التي كانت تتملكه فكر ان يفى بوعد اول . . فهذا المجرم الذي قضى بين السجون ما يجعله يقسو على الانسانية ! لم يصنع ذلك عطفًا على صديقه بل لعادة متأصلة فيه دأب عليها منذ نعومة أظفاره - ألا وهي التمسك (بكلمة الشرف) فما دام الوعد دينا علينا فيجب أن نفى به . . يجب علينا أن نفكر تفكيرًا سليما قبل أن نقطع على أنفسنا العهود وأن نتساءل هل في امكاننا حقا الوفاء بما وعدنا به حتى لا نعرض أنفسنا لحكم معنوي قاس ونتفادي مشاكل لا عداد لها ؟

فلنكن أمناء لتفكيرنا صادقين في أقوالنا حتى نشق بأنفسنا وبغيرنا وما الايمان التي نسمعها في كل مكان وزمان الا وسيلة نلجأ اليها لنثبت اننا على حق واننا نعني ما نقول

وهذا ما لا يرضاه لنا الله عز وجل .

بنت سينا



# فبيحة

للمكتور على براهميم

المعتز على سائر أولاده في وراثة عرش الخلافة ، رغم أحقيتهم عنه في شغله . ذلك أنه في سنة ٢٣٥ هـ . ولي المتوكل العهد أولاده : محمدا وسماء المنتصر ، وأبا عبد الله ابن قبيحة ولقبه المعتز ، وإبراهيم وسماء المؤيد . على أن المتوكل قد رأى أن يقدم ابنه المعتز على أخويه المؤيد والمنتصر لمحبته لقبية أم المعتز ، ولكن المنتصر غضب لذلك ، ودبر مع الاتراك مؤامرة اغتيال فيها المتوكل . وخلفه المنتصر وعلى الرغم من أنه كان يعطف على الاتراك قبل قتل أبيه ، إلا أنه لم يلبث أن غضب عليهم وصار يسبهم ويقول هؤلاء قتله الخلفاء . ففكروا بدورهم في قتله وأغروا طبيبه ابن طيفور وأعطوه ثلاثين ألف دينار فمات مسموما وهو

من نساء العصر العباسي الثاني ، ممن كانت لهن السطوة على أولادهن من الخلفاء ، حتى كن يشرفن على شئون الدولة ، ويشتركن في تدبير أمور الحكم ، وكان لهن أكبر الأثر في سير الحوادث في بغداد .

كان الخليفة العباسي المتوكل مدمنا لشرب الخمر ، وكان مشغوبا بقبيحة ( أم ولده المعتز ، وقد سميت بذلك لحسنها وجمالها ، كما كان يسمى الاسود كافورا . فانه لما تولى المعتز الخلافة أهداه ابن طاهر هدية فيها مائتا وصيفة ووصيف ، وفي الهدية جارية يقال لها محبوبه ، كانت لرجل من أهل الطائف ، وقد أدبها وثقفها وعلمها مختلف صنوف العلم حتى وصلت من قلب المتوكل في أسمى مكان ولم يكن أحد يعدلها عنده ، وحتى فضل ابنها



خبرني  
يادكتور

ما ذاتني بقولك مطهر مأموت ؟

إذا أردت استعمال المطهر في البيت استعمالا عاما . فينبغي أن يكون له قدمة كبيرة للقضاء على الجراثيم ، وأن يكون كذلك لطيفا على الأنسجة ولا يبلوث الملابس أو الجلد . وديتول يحقق هذا كله . ويعتمد عليه ، لذلك يمكن استعماله لصغار الأطفال

ديتول

المطهر المحصن

٥٠

( فدخل اليه جماعة منهم فجسروه برجله الى باب الحجرة ، وضربوه بالدبابيس وخرقوا قميصه وأقاموه في الشمس في الدار ، فكان يرفع رجلا ويضع أخرى لشدة الحر ، وكان بعضهم يلطمه وهو يتقي بيده وأدخلوه حجرة ، وأحضروا ابن أبي الشوارب وجماعة أشهدوهم على خلعه ، وشهد على صالح بن وصيف أن للمعتز وأمه وولده وأخته الامان . وكانت أمه قبيحة قد اتخذت في دارها سردابا فخرجت منه هي وأخت المعتز وكانوا قد أخذوا عليها الطريق ومنعوا أحدا أن يدخل إليها . وسلموا المعتز الى من يعذبه ، فمنعه الطعام والشراب ثلاثة أيام فطلب حسوة من ماء البئر فمنعوه ثم أدخلوه سردابا وحصصوا عليه فمات .

استخفت قبيحة بعد موت ابنها المعتز خوفا على حياتها من شر صالح بن وصيف وأخفت ما عندها من المال وقدره ٨٠٠٠٠٠٠٠٠٠ ، عدا كثير من الجواهر والحلي والزمرد والدؤلؤ والياقوت الذي لا تعرف له قيمة . ومن الغريب أنها عرضت ابنها للقتل ورفضت أن تدفع للثائرين من الاتراك الذين تأخرت رواتبهم خمسين ألف دينار

وقد رثى الشعراء المعتز بقصائد ، تبين مدى تغلغل نفوذ الاتراك في الدولة العباسية وانتهاكهم حرمة الخلافة ، ومن ذلك : قتلوه ظلما وجورا فألفوه

كريم الاخلاق غير جزوع لم يهابوا جيشا ولا رهبا السيوف على القتييل الخليع أصبح الترك مالكي الامر

والعالم ما بين سامع ومطيع وفي عهد الخليفة المهدي ، ظهرت قبيحة أم المعتز بعد أن استخفت مدة .

في السادسة والعشرين من عمره في ٥ ربيع الآخر سنة ٢٤٨ هـ . ويموت المنتصر ، ببيع المستعين بالله لان العباسيين لم يأمنوا بجانب الاتراك فعملوا على تولية الخلافة من يطمنون اليه من أمراء البيت العباسي فلم يولوا أحدا من أولاد المتوكل .

وظهرت قبيحة مرة ثانية على مسرح السياسة في بغداد ، فانه لما رأى الاتراك تنكر المستعين لهم خلعه واعتلى عرش الخلافة ابن عمه المعتز بن المتوكل ولد قبيحة وله من العمر تسع عشرة سنة ، وأخرج الخليفة المعزول الى بلدة واسط واختار الاتراك أحمد ابن طولون ليصبحه فأحسن اليه وأطلق له الحرية في التنقل والصيد . وعلى الرغم من ذلك الفوز الذي أحرزه الاتراك بخلع المستعين ونفيه فانهم أوجسوا شرا من بقاءه حيا ، وأوعزوا الى المعتز ان خلافته لن تثبت الا اذا قتل المستعين ووافقتهم على ذلك قبيحة أم المعتز التي خافت على حياة ولدها ان تمتد اليها يد الاعداء فكتبوا الى ابن طولون يطلبون اليه قتل المستعين ويمنونه بولاية واسط . فلم يرض أن يقتل خليفة له في رقبته بيعة . فأرسلوا سعيذا الخادم أحد حجاب القصر في شردمة من الجيش الى بلدة واسط ، فتولى قتل المستعين بنفسه . وما لبث الاتراك ان قبضوا على المعتز وقتلوه ، ويصف ابن الاثير قتل المعتز في هذه العبارة :



# الحمام الكامل

ان الجمال ليس بالشىء الذى يأتى عفوا بل انه من الامور التى يتحتم علينا أن نستعد لها أياما بل شهورا .  
!فى هذه العجالة سنشرح لك كيف تأخذين حمامك وكيف نحصلين على بشرة بضرة وكيف تنشطين الدورة الدموية !كيف تحصلين على أيد وأقدام جميلة ؟ وكيف نصبحين ساحرة حتى ولو لم تكوني جميلة ؟ :

١ - لتنعيم البشرة وتقويتها ضعى حفنة من مسحوق الحمام فى ماء البانيو وهو يبيع فى محلات أدوات الزينة .

٢ - ان على رديك وفخذيك يبدأ ظهور البقع الحمراء والبنفسجية . قاوميهما بدعكها بالفرشاة أثناء الحمام .

٣ - بعد الحمام قوى صدرك بتدليكك تدليكا دائريا بفوطة مغموسة بماء بارد .

٤ - اغمسي أسفنجة بماء بارد واعصريها على وجهك بعد أن تكوني قد غسلته بالماء والصابون وهى طريقة أمريكية لعلاج اضطرابات البشرة .

٥ - يجب أن يكون ظهرك ناعم الملمس . فرشيه بفرشاة ذات يد طويلة بالماء والصابون . انك ستشعرين بعد خروجك من الحمام بحيوية ونشاط كبيرين .

٦ - ليظل كوعك ناعما خذى حجر الحمام وغمسيه ببودرة تالك ثم ادعكي به كوعك دعكا دائريا .

٧ - استعملي الطريقة نفسها فيما يختص بقدميك ادعكيهما بحجر الحمام وخاصة الكعبين .

٨ - أعلى ذراعك فى حاجة أيضا الى عناية تامة خاصة ونحن الان فى فصل الصيف . ادعكيه كل صباح بالقفاز المصنوع من الشعر الذى يباع فى مخازن الادوية أو فى محال أدوات التجميل .

٩ - ركبتك هما أيضا يطلبان عنايتك . اقرصى الجلد الذى يكسوهما قرصا خفيفا من أسفل الى أعلى .

١٠ - قفى الان أمام المرأة وخذى الملقط ونظفى حاجبيك من الوبر أو الشعر الذى نبت حولهما . ان هذه العملية لا تحتاج منك أكثر من ثلاث دقائق يوميا .

\*\*\*

وبعد فأن هذا الموضوع المصور الذى نقدمه لك على هذه الصفحة يقتضى من ذمتنا أن نشير عليك بعدة أشياء يجب مراقبتها وملاحظتها أثناء الحمام ، فالحمام الكامل يحتاج الى ملاحظات كاملة

١ - فأنت مثلا قد تجدين البانيو بمائه الساخن أثناء الشتاء فرصة لا تعوز لراحة أعصابك فتبطين الجلوس فيه قبل أو بعد التعليمات التى ذكرناها ، فاحذرى أولا الماء الساخن وخاصة اذا كنت تشكين من المصراغ الاغور واحذرى الاطالة فى المكث بالبانيو فقد تصابين بدوخة .

٢ - احذرى أن تقفى أثناء تنفيذ التعليمات التى شرحناها بأعلى أمام حرف النافذة أو الباب فقد يدخل منهما بعض الهواء الذى يضررك

٣ - لا تنفذى عملية تنظيف الحاجبين وأنت عارية أو بعد أن تلبسى ثيابك بل اجعلى ذلك فى حجرة النوم وبعد أن تشعرى بالدفء التام



كوعك ...



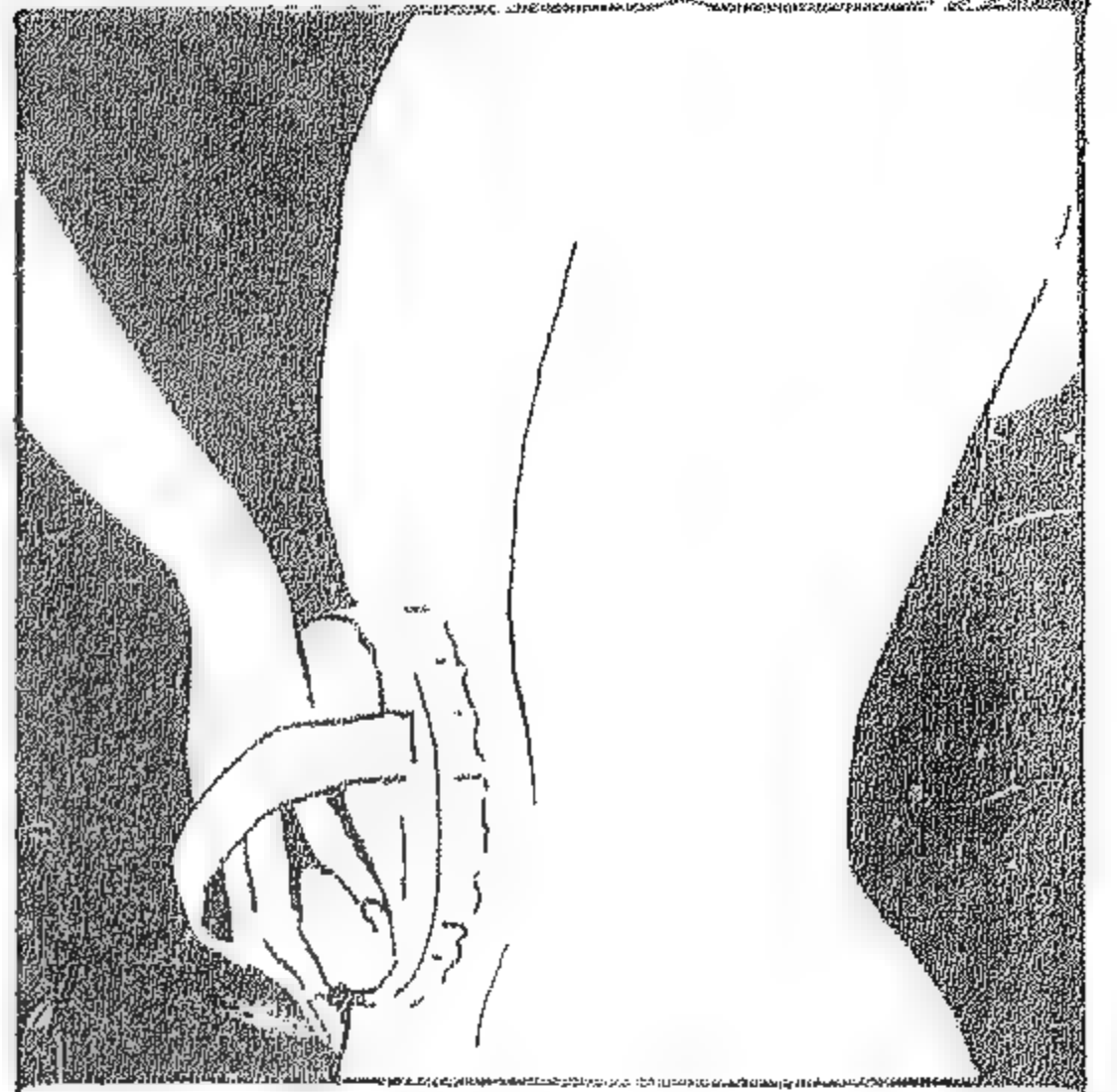
ذراعك ...



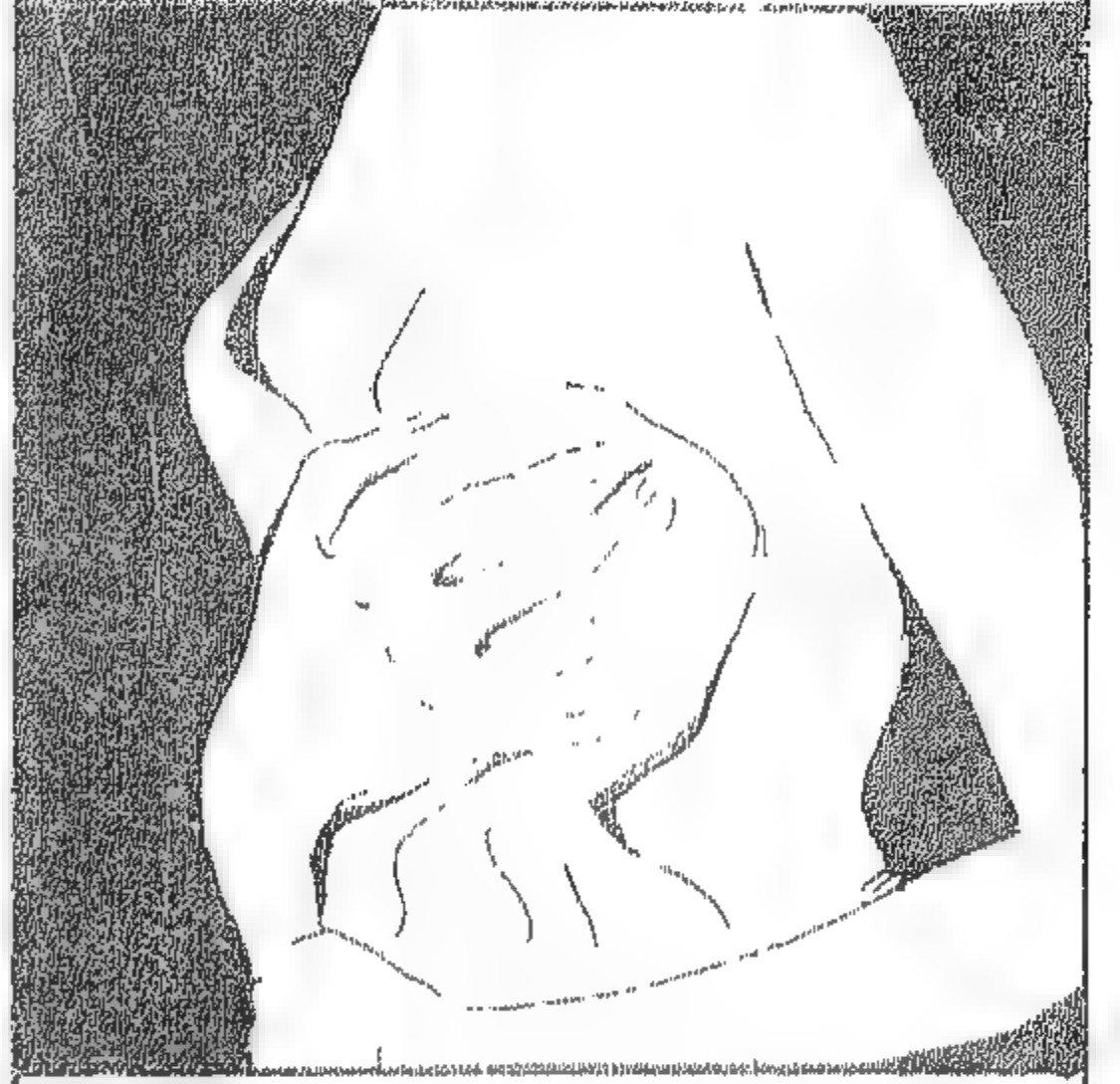
ركبتك ...



حاجباتك ...



ردفالك ...



صدرك ...



بشرتك ...



ظهرك ...



# هل أنت ابنة عاقلة؟

أظن أننا في جيل يتهمه الجيل السابق بالاروق والخروج على التقاليد الموروثة من حيث رعاية مكانة الام عند بناتها وعدم التزام الادب في معاملتها ، ونحن لا نذهب مذهب هذا الجيل المتزمت الذي يريد العبودية وينسى أن الحياة الحققة من شأنها أن تقتصر المسافات بين الامهات وبناتهن ، وقديما قالوا « ان كبر ابنك خاويه » أى اذا شب الولد أو البنت عن الطوق وجب أن نضعهما في مكان الاخ الذى يستشار فى الكبائر والصغائر .

وقد رأيت بنت النيل أن تستثنى بهذه الاسئلة قارئاتها من الامهات والبنات ، ولسنا فى هذه الاسئلة نشك فى حسن الاجابة ، ولكننا بحثنا عن كثير من الاخطاء الشائعة التى يظنها صغيراتنا شيئا لا يستحق التعليق فسجلناها فى أسئلتنا لتعرف كل فتاة الخطأ الذى ترتكبه دون وعى أو تفكير حتى تلاحظ بنفسها أخطاءها فترجع عنها من وحي نفسها ،

التي طلبت أن آتى الى هذه الدنيا ! لقد جنيتهم على !

١٤ - هل ترين انك لو تزوجت ستظلين فى حاجة الى نصائح والدتك وتوجيهاتها ؟

١٥ - هل ترين أنه يجب أن تشكرك لمساعدتك اياها فى الاعمال المنزلية ؟

١٦ - هل تحسنيين شراء الهدية المناسبة لوالدتك فى عيد ميلادها ؟

١٧ - هل ترين أن والدتك تعامل والدتها بلطف زائد ؟

١٨ - هل تضعين والدتك أمام الامر الواقع خوفا من تدخلها فى شئونك ؟

٢٠ - هل تفرحين عندما يرونك مع والدتك فيقولون ( انهما شقيقتان ! لا أم وابنتها ! ) ؟

الجل :

يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية .

احدى صديقاتك أو صديقة من صديقات أمك ؟

٧ - هل تكرهين أن تقبلك والدتك أمام الناس ؟

٨ - قبل أن تطلبى من والدتك اذا أتسألين نفسك لو كنت فى مكانها هل توافقين على ما تطلبين ؟

٩ - عندما تصحبك والدتك الى السينما هل تقولين فى نفسك : ( كنت أفضل البقاء فى المنزل على الخروج مع والدتي ) ؟

١٠ - عندما تستقبلين أصدقاء من سنك هل تشتركين فى اعداد كل شئ ؟

١١ - هل تقولين فى نفسك ( أليس الاجدر بوالدتي أن تعطيني ثمن هذا التايير الذى اشترته لاصرفه على ملابسى ) ؟

١٢ - هل تصغين بصبر الى أحاديث والدتك عن سنى طفولتها ؟

١٣ - هل تصرخين اذا غضبت وتقولين ( لست أنا

هذه أسئلة موجهة الى كل ابنة فى كل أسرة وعليها أن تجيب عليها بصراحة تامة وبدون لف أو دوران ان أرادت أن تعرف نفسها معرفة كاملة .

١ - هل تعارضين قرارات أو أقوال والدتك بهذه الجملة : ( أيامك غير أيا منا ! )

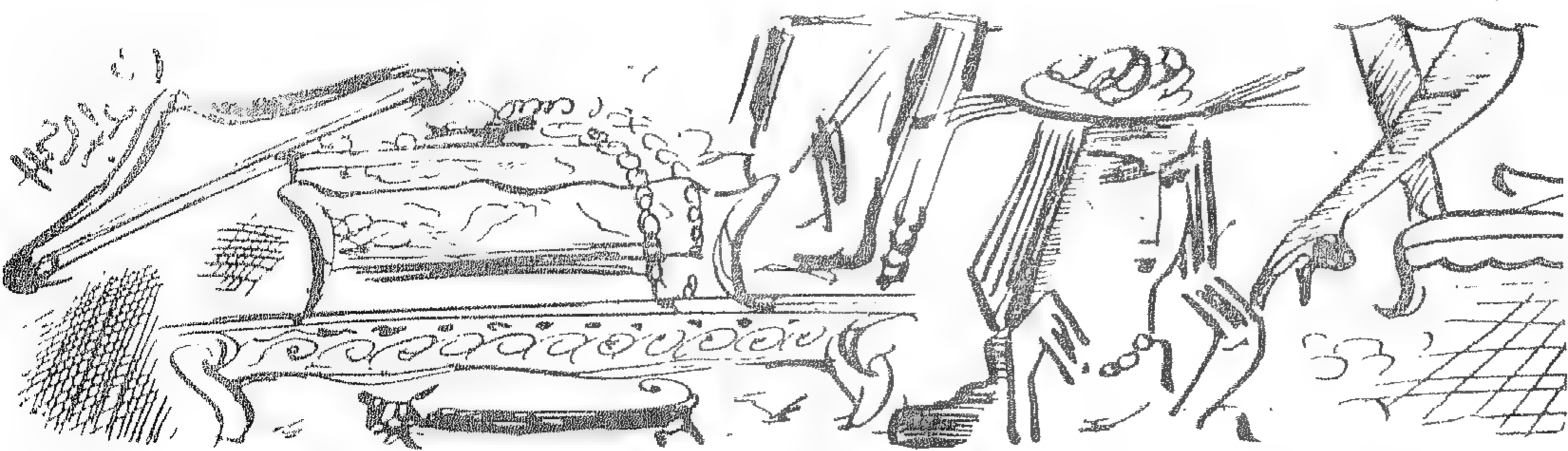
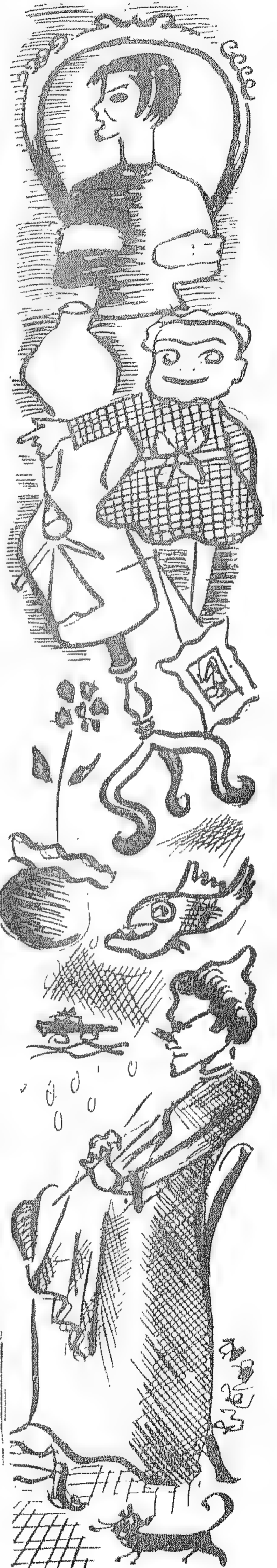
٢ - هل أنت بشوشة فى المنزل كما أنت عند صديقاتك ؟

٣ - هل ينتابك شعور بالخوف عندما تتصورين أنك ستصبحين أما ؟

٤ - هل تنتظرين بفارغ صبر اليوم الذى تتحللين فيه من رقابة والديك بالزواج ؟

٥ - هل تنكشين فى ادراج والدتك لتستعيرى منها جواربها أو قفازاتها أو حقيبتها وتقولين فى نفسك : ( انها لن تلاحظ ! ) ؟

٦ - هل حدث لك أن شعرت بصداقة نحو والدة





# هل أنت أم كاملة؟

وظيفة الام من أهم الوظائف لتكوين الشخصية وتهيئة أسباب الخير للامة ، وعلى قدر ما وهب الله الام من فطنة ينشأ الابناء في أحسن حال ، والامومة بجانب أنها شيء طبيعي فإن الشعوب والدول أخذت ترعاها فانشأت مدارس للامومة يتلقى فيها الامهات دروسا في تربية الابناء وتوجيههم حتى تضمن الدولة في هؤلاء الابناء مواطنين صالحين لكل الظروف والمناسبات .

ولا شك أن تعليم المرأة وتثقيفها يهذب من وظيفتها كأم وخاصة في معاملة بناتها ، وكذلك يشرب الاولاد كثيرا من أخلاق أمهم وطباعها ويتأثرون بها في التصرفات والمعاملات ، لذلك كانت الام الكاملة مدرسة يحسن مراقبتها وصدق الشاعر حيث قال :

الام مدرسة اذا أعددتها أعددت شعبا طيب الاعراق  
ونحن نلقى أسئلة نرجو أن تقرأها كل أم بعناية وتدقيق لتعرف مكانها بين الامهات

تظل صغيرة السن وأنها فقيرة وأن الشبان الذين يريدون الزواج قلة لا يصح الاعتماد عليها ؟

١٦ - عندما كانت طفلة هل كنت تقبلين أن تعهدى بها الى خادمة لتنزهاها أو كنت تقومين بهذه المهمة بنفسك ؟

١٧ - هل تجعلينها تعتقد أنك معجبة كل الاعجاب من بما وهبها الله من ملكات ؟

١٨ - هل تعرفين كيف تجعلينها تحترم ما اتخذته من قرارات بشأنها ؟

١٩ - هل تراقبين حركاتها وثكناتها مراقبة صارمة ولا تدعيها تخرج الا بصحبتك ؟

٢٠ - عندما تجدينها مرحة هاشة باشة هل تمنعين عن أن تقول لها : ( عندما كنت في سنك كان لي مثل هذا الخيال . وقد صدمت ! )

الحل : يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية

٨ - هل حسدت لها مصروف جيبها ؟

٩ - هل يحدث أن نجيبى على أسئلة ابنتك ب ( ما زلت صغيرة ! ) مستحيل أن تفهمى هذه المسألة ( الان ! )

١٠ - هل سمحت لها قبل الاوان بأن تختار تسريحتها؟

١١ - الان وقد ناهزت ابنتك الثامنة عشرة هل تقولين في نفسك انك كنت تفضلين أن يكون لك ابن في هذه السن ؟

١٢ - لو لم يكن عندك أولاد . هل كان فى استطاعتك أن تتبنى ولدا وتعطى عليه كما لو كان فلذة كبدك ؟

١٣ - هل يبدأ عتابك بهذه الجملة : آه كم ضحيت وكم قاسيت من أجلك !! )

١٤ - هل حاولت أن تجيبى على الاسئلة التى وجهتها اليك عن أسرار الكون دون احراج ؟

١٥ - هل تذكرين ابنتك بين الحين والآخر بأنها لن

أجيبى ٠٠ أجيبى بسرعة بنعم أو بلا ٠٠ ان هذه الاسئلة ستساعدك على معرفة نفسك معرفة تامة غير منقوصة .

١ - هل تعتبرين ان الابنة يجب ألا تخفى سرا على أمها ؟

٢ - هل عملت على ابعاد ابنتك عن كل مناقشة أو كل سوء تفاهم شجر بينك وبين زوجك ؟

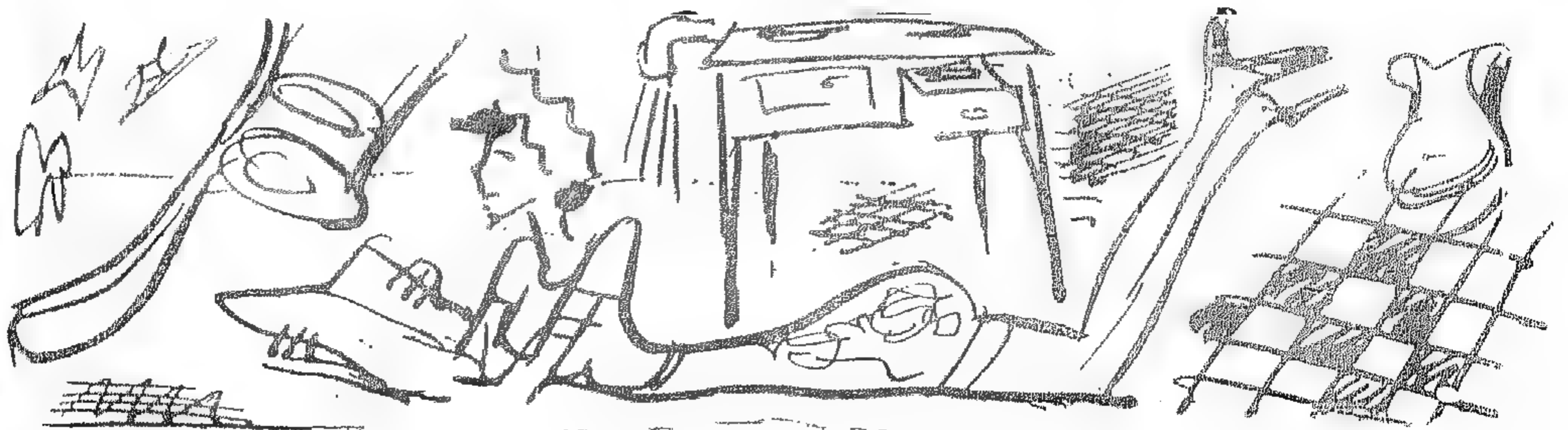
٣ - على العشر جمل التى توجهينها الى ابنتك هل يوجد بينها أكثر من ثلاث تحمل معنى التوصية ؟

٤ - هل تفضلين العطاء على الاخذ ؟

٥ - هل تقولين ( انى عظيمة الثقة فى ابنتى ؟ )

٦ - ان رسبت فى الامتحان هل تقنعينها بأن مذاكرة الصيف ليست عقابا على رسوبها بل نتيجة محتومة لهذا الرسوب وأن الحياة كفاح ؟

٧ - هل يحدث أن تعاتبى ابنتك على عدم عطفها عليك؟





# فاتین الصيف ..

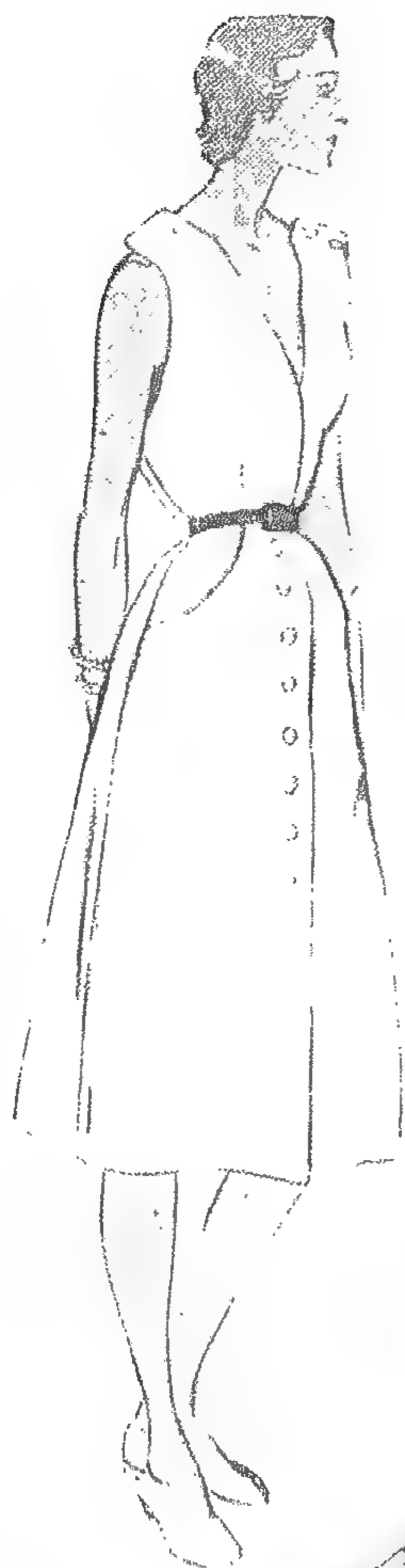
## فاتین براآلام



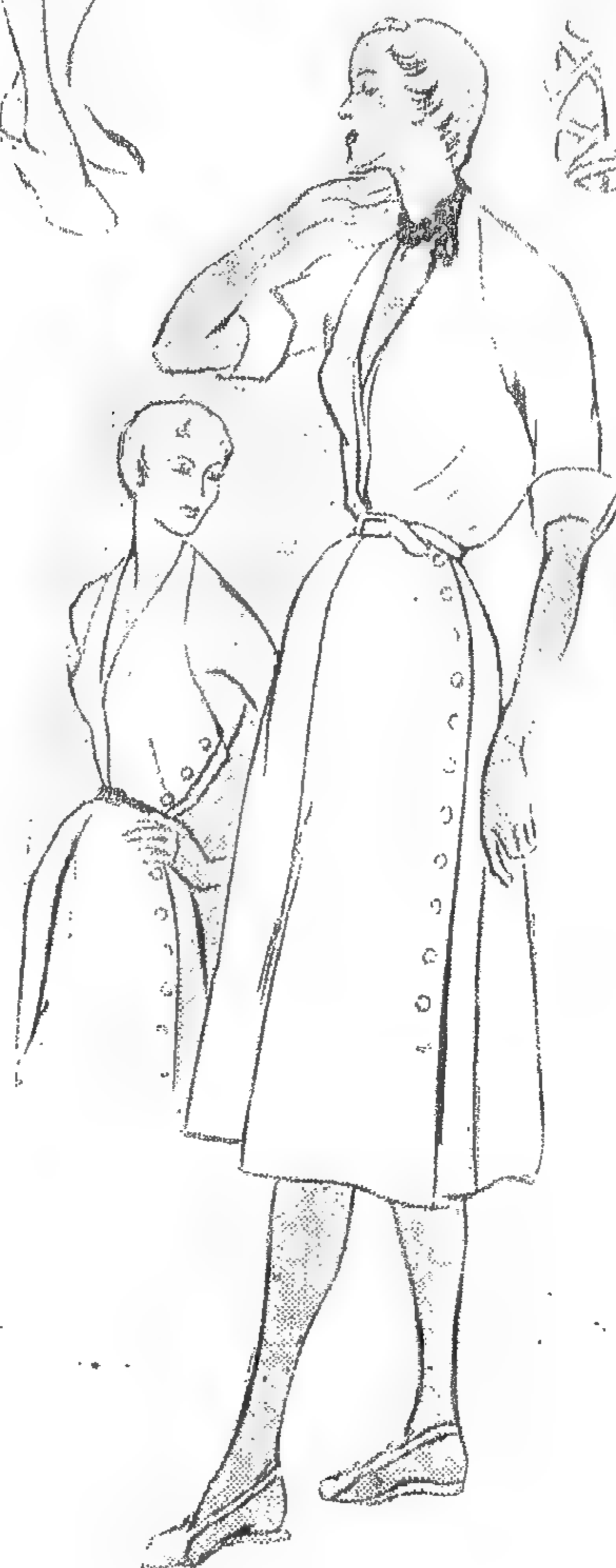








## أنطى الناس



لا يزال أمامك وقت طويل للتمتع  
بالصيف وبمباهجه وبالبلاج وموضاته  
فلن نفرغ من الصيف الا بعد شهرين  
فاختارى من هذه الازياء ما يناسب  
طولك وحجمك ، ولا تقبل على الازياء  
القصيرة اذا كانت ساقاك غير كاملتي  
المعاني !



سك. بايكي



برلين :  
فستان تايير فيل آفيل رمادي  
محل بازار من الصدف

بيير كلارانس :  
فستان من التوال الرمادي بجونله  
عريضة محل بحزام من الشمواه البني





باكمان :

برنس قصير أحمر اللون مكسي  
بليف مجدول على شكل شبك الصيد  
←

مادلين روك :

بلوزه من القطن الأخضر تلبس على بنطلون قصير  
من التيل ومن نفس اللون  
↓











لقد ابتكر كريستيان ديور صانع الازياء  
الباريسي الشهير ثوب السهرة هذا المصنوع  
من الموسلين الابيض البليسيه والتافتاه  
البومبادور لترتديه الممثلة الفرنسية الذائعة  
الصيت مادلين رينو



ثوب جميل للسهرة ترتديه النجمة  
الايطالية الحسناء فالتينا كورتيزا في فيلم  
( ملایا ) الذي تخرجه شركة مترو جولدوين  
ماير



→ ابتكر هذا الزى البديع الخائط  
الفرنسي المعروف جاك جريف وهو من  
التافتاه المربعة والجونيلة بليسيه .  
وقد زينت الرقبة بفيونكا برتقالية  
مبتكرة



← اما هذا الفستان فهو من ابتكار  
روبير بيجيه . البلوزة ذات ياقة  
كبيرة والجونيلة من البوبلين والجيبان  
على القلابات



→ وهذا ثوب من صنع جان لانفان .  
فيونكا كبيرة درابيه وحزام جلد لامع  
على فستان من التويل ذي نقط  
سوداء





تُفتقى رأسك حرارة شهر أغسطس وأنت على البلاج ارتدى  
هذه القبعة المصنوعة من الخيزران وقد نقلها صانعها جان  
ديسيس من لباس الرأس الشعبى فى الهند الصينية

ترتدى جوسى موران لاعبة التنس الشهيرة هذا الزي  
المبتكر فى المباريات التى ستجرى فى ومبلدون بانجلترا • وقد  
صنعه خصيصا لها مبتكر الازياء الباريسى المعروف ببيير بالمان •  
ويلتخط ان الثوب مصنوع من الفسوال الابيض ويسمح  
لصاحبه بالتحرك فى سهولة وحرية.











ثوب للحمام لاميه ذهبي وأصفر وحقيبة للبلاج من الخشب  
الرقيق على هيئة خشب النوافذ • وتحمل هذه الحقيبة معظم  
حسناوات باريس عند ذهابهن الى أحواض السباحة •



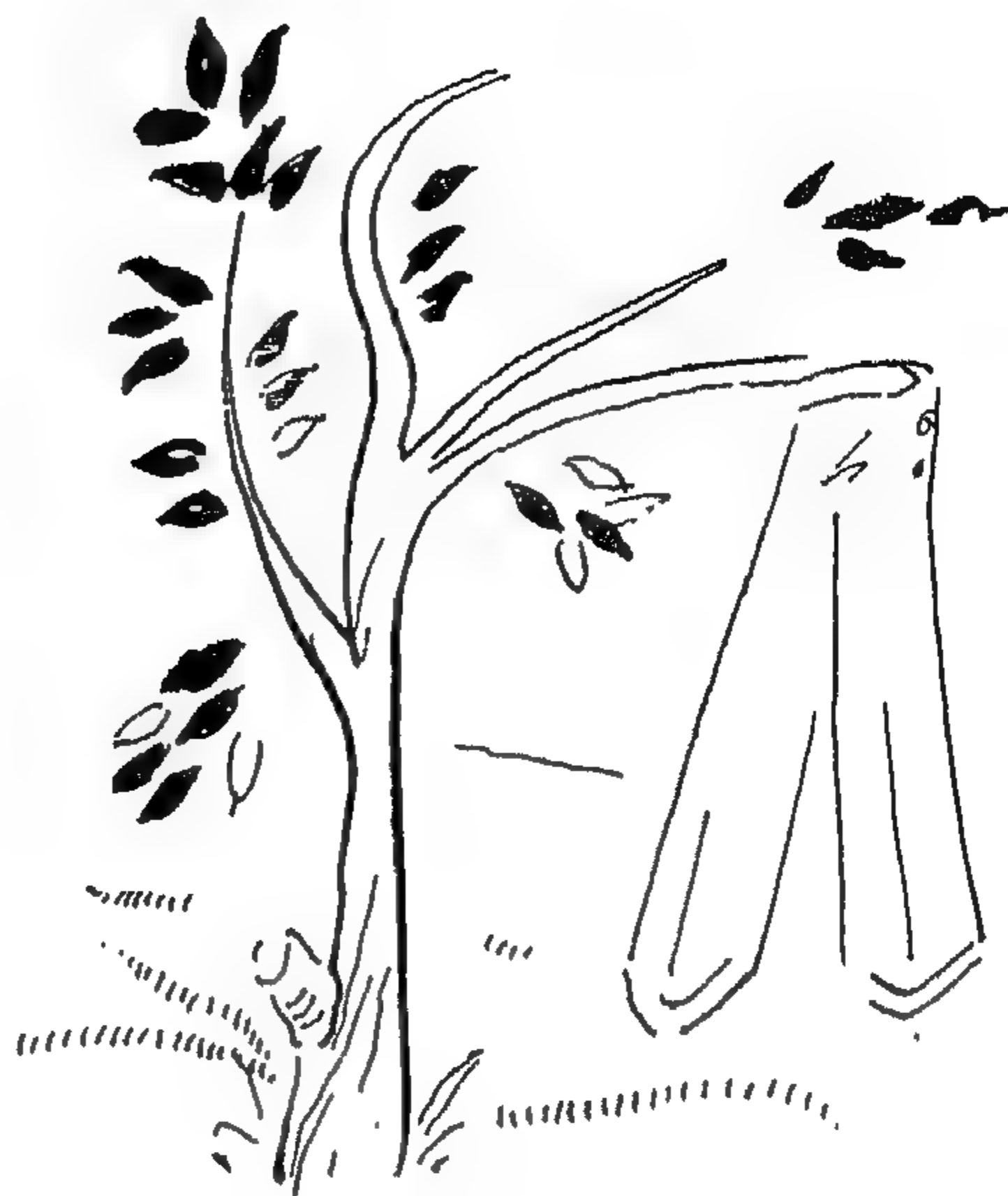
ثوبان للبحر ابتكار كريستيان  
ديور صاحب محال الازياء بباريس  
ويلاحظ انهما في غاية من البساطة  
والاناقة



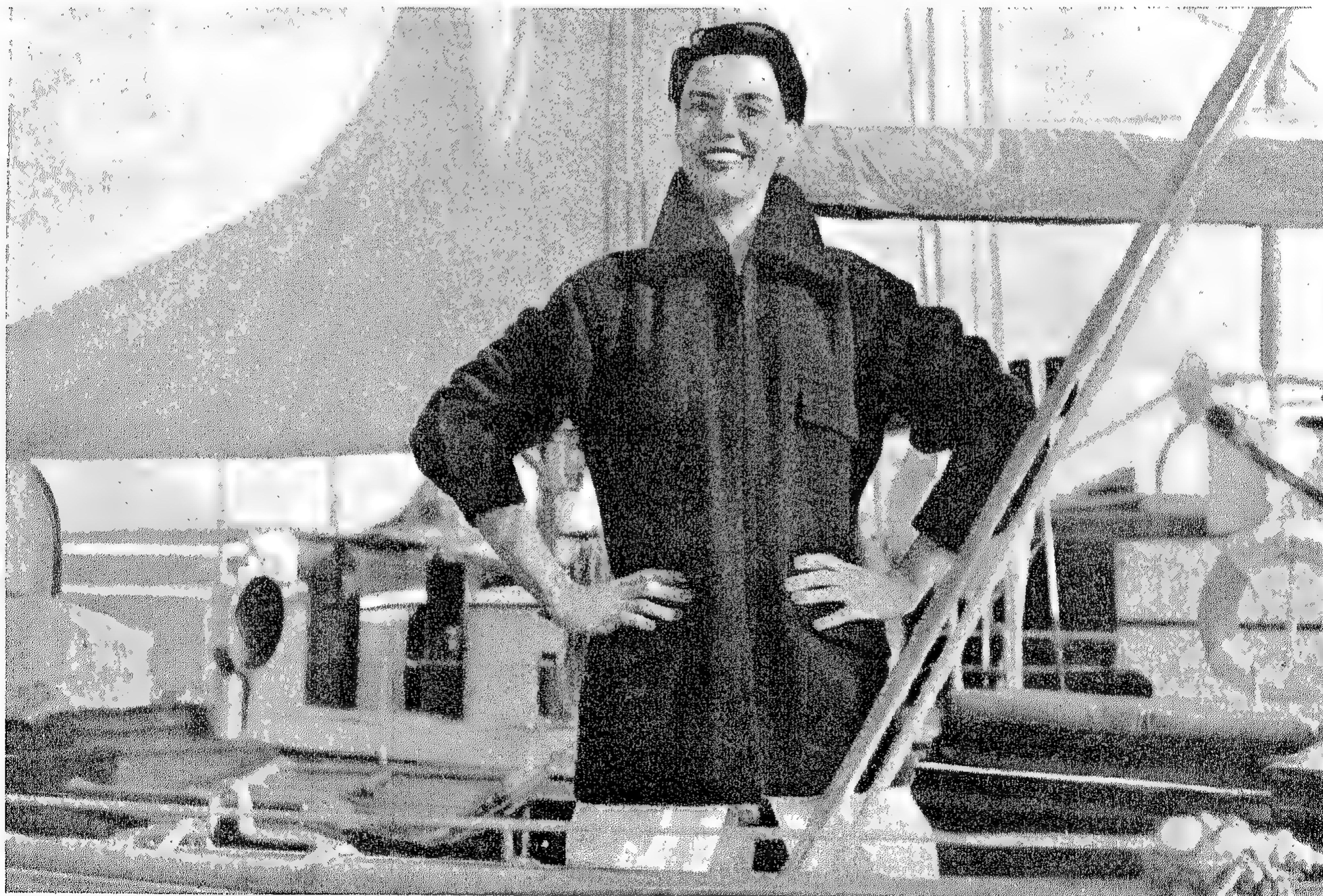




لقد نقل ماجي روف هذا الزى الرياضى الجميل  
من البدلة التى يلبسها الميكانيكية وهو يتكون من  
كونبينزون من التيل الابيض يلبس عليه جاكيت  
من اللباد الاخضر الفاقع الخفيف



جاكيت أسبور بأربعة جيوب ترتدى فى النزعات البحرية حيث يشتد  
الريـح ويلاحظ أن الجاكيت تفتح وتقفـل بسوسته •





ثوب من قطعتين مصنوع من التيل المعروف  
باسم بيز • الجاكيت من الامام محلاة بشغل الاجور  
القبعة ابتكار جان بارتيه ←



فستان يرتدى فى جميع المناسبات مصنوع من  
قماش قطنى خفيف برتقالى اللون الياقة بقلابتين  
واسعتين والكمان جابونيز • →





أقيم في شيكاغو معرض للملابس الاطفال وقد ارتدت سوزان كوين وعمرها أربع سنوات هذا الثوب البسيط بينما لبست زميلتها بتى كورتز وعمرها ست سنوات نفس الزى بعد أن أجرى به بعض الاصلاحات مدلة بذلك على أن نفس الفستان يمكن ارتداؤه سنتين أو ثلاث

هاهى ذى الطفلة ( شارون دى فى ) الى اليسار وصديقتها ( بتى كورتز ) وقد ارتدتا ثوبين للنوم من الفانيلة المطبوعة وقد اتبع فى صفهما قواعد الصحة التى تقضى بأن تكون ملابس النوم فضفاضة ويلاحظ أن ياقة البيجاما من الفانيلة الحمراء وقد لبست صاحبتهما على رأسها قلنسوة من القماش نفسه .







حذاء مشغول يلبس في المنزل ابتكار جان  
ديسيس • الكعب منخفض لراحة القدم أثناء  
الاعمال المنزلية

تقليعة أمريكية جديدة • جوارب نسائية ذات  
خطوط أفقية سوداء عند الكعب والاصابع وقد  
أطلق عليها الأمريكان اسم حمار الوحش

حذاء تواليت مبتكر مصنوع من الجلد الشامواه  
مفتوح من الامام والخلف مريح جدا للقدم في  
فصل الصيف





# فتحي



اننا لا نستطيع أن نقول  
ان الفن السينمائي قد بلغ  
عندنا أوج مجده فلا زلنا في  
أولى درجات التقدم ولا زالت  
تنقصنا كثير من المقومات  
الفنية فماذا يضيرنا ان  
نعوض هذا النقص بما نأخذه  
عن هؤلاء الاجانب ونحاول  
أن نصل بيضاغتنا الفنية الى  
درجة كبيرة من الاجادة  
بحيث نغطي على انتاج هؤلاء  
الاجانب وحينئذ فقط  
سيضطرون هم أن يقفوا عن  
الانتاج وسيقاطعهم الجمهور  
فطالما كان عندنا نقص  
وخاصة في النواحي الفنية

فاننا لن نستطيع أن  
نستغنى عنهم اذ أن الامر  
في هذا مرجعه الى الذوق  
ومرده الى الاحساس .  
وانى أخشى بعد هذا ان  
ينادى هؤلاء بمنع عرض  
الافلام الاجنبية خوفا على  
صناعتهم من الكساد .  
وحينئذ فقط أؤكد لك  
ياسيدتى أن محراب الفن  
يتحطم وأن الفن عندنا أصبح  
مبتذلا وأنصحك أن تحافظي  
على ذوقك الفني وابتعدى به  
عن كل تافه سواء أكان  
مصنوعا في مصر أو في  
الخارج  
فتحي محمد عبده .

الاولى عندنا قد رصعت  
جوانبها برسوم لمشاهير  
الفنانين فتلك رأس شوبان  
وهذه صورة فرانزليست  
وهذا رسم حي لموتسارت  
الى غير هؤلاء . فلماذا لم  
نقل ان هؤلاء اجانب لا يجدر  
أن نزين برسومهم ديارنا .  
بل أكثر من هذا ان سلامنا  
الملكي قد وضعه ايطالي بل  
ومن الطريف أننا نستطيع  
أن نقاطع ( روسيا ) مثلا  
في كل شيء ولكننا لن  
نستطيع أن نمنع أنفسنا عن  
الاستمتاع بفن تشايكوفسكى  
وما أقصد اليه مما سبق هو  
ان أرد على تلك الضجة التي  
أثارها بعض فنانينا حول  
عمل الاجانب في أفلامنا  
المصرية وأخذوا يمنعونهم عن  
العمل بهذا الضجيج فاني لا  
أشك في أن هذه حملة  
مغرضة اذ أنه رغم كثرة عدد  
الاجانب الذين يعملون في  
أفلامنا فانهم لا يقصدون  
بحملتهم هذه سوى واحد أو  
اثنين فمن الاجانب الذين  
يعملون في أفلامنا بورنو  
وسافى وفيرنوتشو وكاليلو  
ودالامانو وغيرهم ورغم هذا  
نجدهم لا يقصدون بحملتهم  
هذه سوى الاخير وانى كنت  
أفهم ألا يحاولوا عرقلة  
أعمالهم بهذه الصورة ولكنى  
أحبذ أن يدخلوا معهم في  
منافسة فنية حرة يكون  
الجمهور فيها هو الحكم وما  
أقسى حكم الجمهور على  
الفنان !

لو أنك ياسيدتى دخلت  
احدى دور السينما فانك  
انما تقصدين متعة تبغينها  
في لحظات تستمتعين فيها  
بالراحة ، لحظات تهدأ فيها  
روحك فتكون أكثر استعدادا  
للتأثر بدقائق الفن . فقد  
تعجبك ياسيدتى ألحان عذبة  
تهتز نفسك طربا لها وقد  
تتأثرين بترديد رخيم لاغنية  
شجية وقد تشغلك روعة  
الاخراج عن متابعة هذا كله  
وتبدلين اعجابك بالزوايا  
التي صور منها الفيلم ، كل  
هذا قد يتم وتحسين براحة  
نفسية كبرى لانك قد وجدت  
غذاء روحك من الفن ولن  
تستطيعي حينذاك أن تمنعي  
مشاعرك من الاهتزاز ازاء  
تلك الروائع الفنية فلا  
تقولين مثلا أن هذا فن أنتجه  
أجنبى فلا يجب أن نشجعه  
وليس لانفسنا أن تستمتع  
به أو تطرب له اذ ان الفن لا  
يعرف له وطن والفرسان  
كالطائر يغرد أينما حل ،  
وطنه أرض الله لا يستطيع  
كائن أن يمنعه عنها ولا  
يستطيع انسان أن يحبس  
أثار فنه عن الخلق ما دامت  
في نفوسهم رقعة وفي  
احساسهم ذوق .

هذا هو المنطق المعقول  
والحقيقة الخالدة التي لا  
يستطيع أن ينكرها آدمي  
والا فما السر في أن انجلترا  
والعالم أجمع يحفظ لبيتهوفن  
أطيب الذكرى رغم أنه ألماني  
بل ما الحكمة في أن دار

**كل الطرق تؤدي إلى روما**

ولكن الأفضل على

**الطرق الجوية البريطانية**

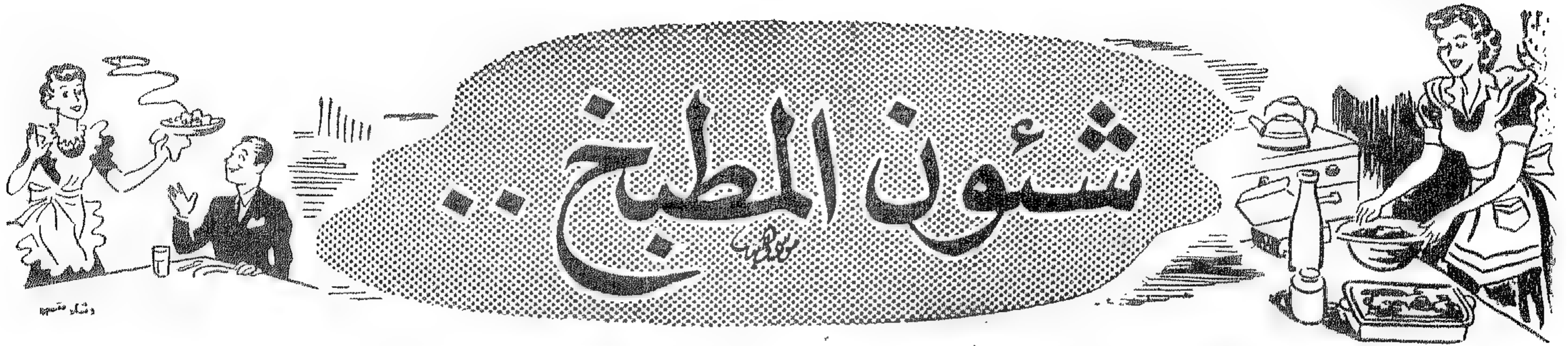
سافر الى المدينة الخالدة ، بخطوط الطرق الجوية  
البريطانية العديدة ، واصل سفرك باتصالات يومية الى :

ميلانو . البندقية . نيس . جنيف . زيورخ . باريس  
لندن . بروكسل . امستردام . برشاو . مدريد  
لشبونة . براغ . بودابست . وارسو . فيينا

**B.O.A.C.** **طرق جوية بريطانية تعنى بك كل رعاية**

لحجز الاماكن اتصلوا : ا شارع قصر النيل القاهرة . ت ٤٩٧٤٧  
١٥ ميدان سعد زغلول الاسكندرية . ت ٢٢٨٢٧ - ٢٨٨٨١ أو بجميع وكالات السياحة  
BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH O.E.A. S.A.A. T.E.A.L.





### الطريقة :

- ١ - انخلي الدقيق والملح ثم قطعي الزبد الى قطع صغيرة بالسكين وأضيفيها الى الدقيق وافركيها بأطراف الاصابع حتى تختفي في الدقيق وتصير مثل فتات الخبز .
- ٢ - أضيفي مبشور الجبن الى خليط الدقيق والزبد وقلبيه جيدا حتى يمتزج تماما .
- ٣ - اعجني الخليط بقليل من الماء البارد لتحصل على عجينة يابسة قابلة للفرد .
- ٤ - افردى العجينة بالنشابة بخفة ثم اطويها طولا لثلاثة أجزاء واتركيها لمدة ربع ساعة في الثلاجة لتبرد .
- ٥ - افردى العجينة ثانياً بخفة لسبك نصف سم ثم قطعيها الى مربعات متوسطة الحجم .
- ٦ - ضعي مقدار ملعقة شاي من المربي وسط كل مربع ونددي جوانبه بالماء البارد ثم اطويها على شكل مثلث كما هو موضح بالرسم واضغطي الجوانب بخفة حتى تلتصق تماما ثم زخرفيها بالشوكة .
- ٧ - قرص مثلثات الفطير فوق صاج مدهون بالسمن وتخبز في فرن ساخن نوعا حتى يحمر لونها .
- ٨ - ترش مثلثات الفطير وهي ساخنة بالسكر البودرة

### كعكات الليمون المقلية

#### المقادير :

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ربع رطل ماء بارد ( نصف كوب ) | ربع رطل دقيق منخول                    |
| ربع رطل سكر بودرة            | ملعقة صغيرة مبشور قشر ليمون أو برتقال |
| ملعقتان كبيرتان زبد          | صفار بيضتين                           |
| سمن للتحمير                  | زلال بيضة                             |

- ١ - ضعي الماء في كازرولة وأضيفي عليه الزبدة وملعقة كبيرة من مقدار السكر البودرة المذكور .
- ٢ - ارفعي الجميع فوق النار حتى يصل لدرجة الغليان فأضيفي الدقيق بسرعة دفعة واحدة مع التقليب المستمر السريع حتى تنضج العجينة ولا تترك أثر التصاق في جوانب الكازرولة عند تقليبها أي عند ما ت تماسك وتصير كتلة واحدة فترفع فوراً من على النار .
- ٣ - تترك العجينة في الكازرولة حتى تهدأ حرارتها فأضيفي اليها مبشور الليمون و صفار البيضتين وزلال بيضة واحدة واضربي الجميع بقوة لمدة عشر دقائق ليتخللها الهواء الكافي .

- ٤ - اقدحي السمن أو الزيت في حلة ثم اغمسي فيه ملعقة حلو متوسطة الحجم حتى تسخن وتؤخذ بها قطع من العجينة في حجم الجوزة تقريبا وتلقي في السمن المقذوح وتحمر فوق النار الهادئة لتتحمّر ببطء لمدة ٨ دقائق حتى تنضج واحذري النار المرتفعة لأنها قد تسبب تكسير الكعكات أو احمرارها قبل نضجها .

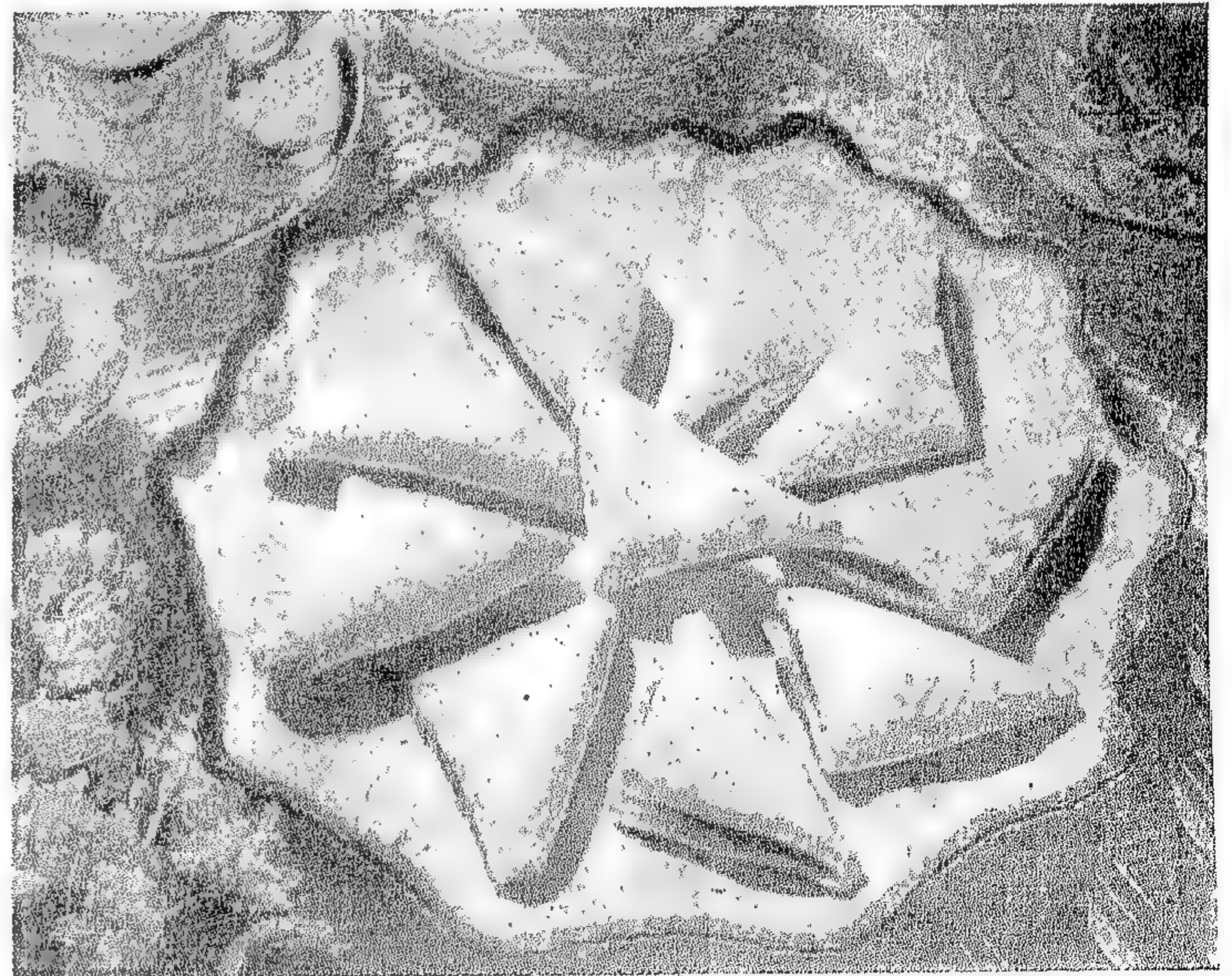
### كستلية مشوية بالارز

#### المقادير :

- |                       |                        |                         |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| كوب أرز               | نصف كوب عصير طماطم     | رطلان كستلية ضان        |
| كوب ونصف بهريز أو ماء | ملعقتان مبشور جبن رومي | عصير بصل                |
| ملعقة كبيرة سمن       |                        | ملح ، فلفل ، عصير ليمون |
|                       |                        | ملعقة شاي مقدونس مفري   |

#### الطريقة :

- ١ - تغسل اللحم وتساوى جيدا ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعة
- ٢ - يغسل الارز جيدا ويحمر في السمن ثم يضاف اليه البهريز أو الماء وعصير الطماطم ويملح جيدا ويترك فوق نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ - تدهن الكستلية من جهتيها بالسمن أو الزيت وتشوى فوق نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم تهدأ النار حتى تنضج .
- ٤ - عند تمام نضج الارز يضاف اليه مبشور الجبن الرومي ويقلب ثم يوضع في طبق صيني مسطح على شكل هرمي ويوضع المقدونس المفري في أعلاه .
- ٥ - ترص الكستلية حول الارز بعد وضع ورق التجميل على طرف كل طبق ويقدم الطبق ساخنا .



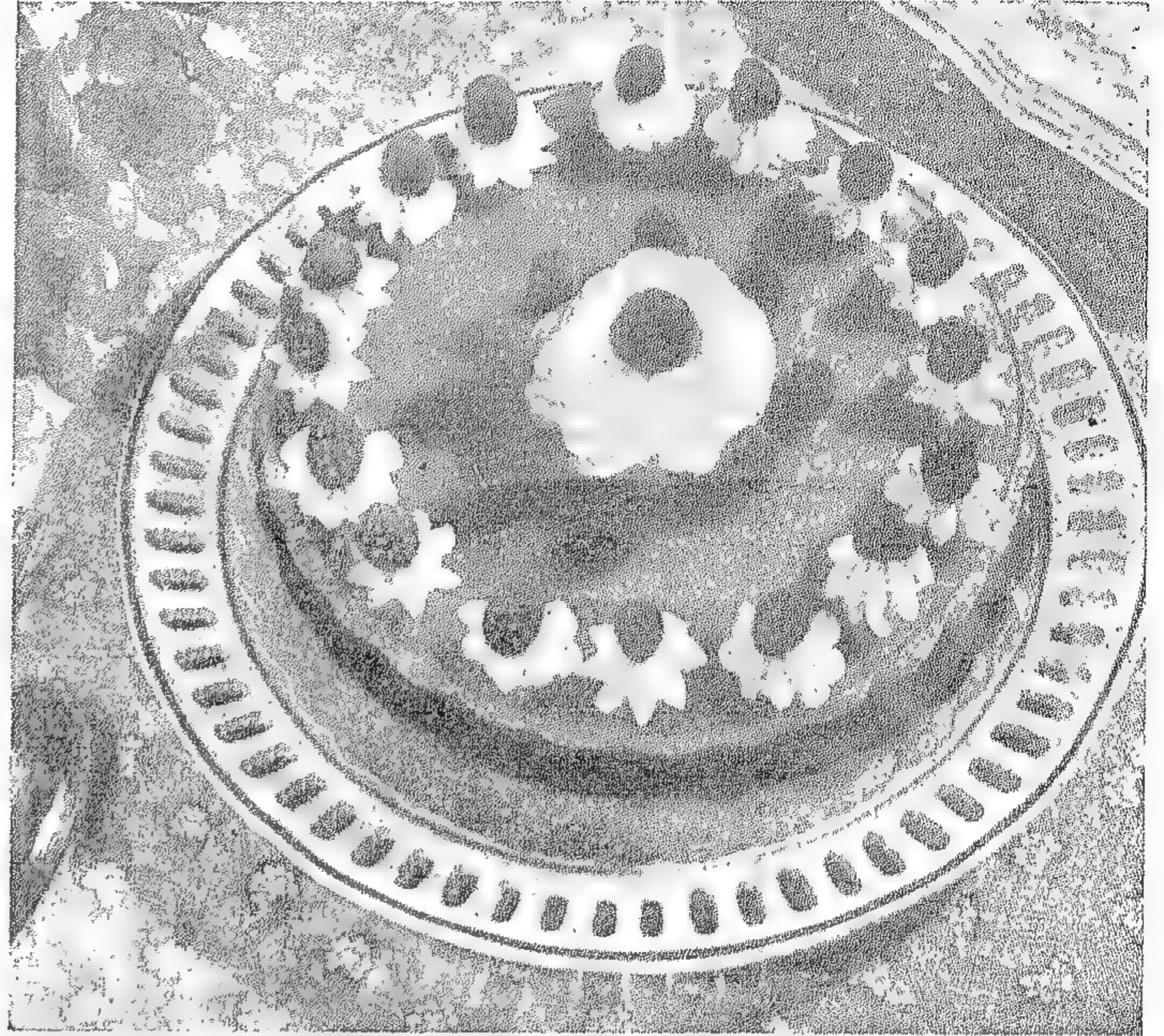
### الفطير المحشو بالمربي

#### المقادير :

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| أوقيتين مبشور جبن رومي | ٤ ملاعق كبيرة دقيق |
| ماء بارد للعجن         | أوقيتين زبد        |
| مربي حسب الحاجة        | ذرة ملح            |
| سكر بودرة حسب الحاجة   |                    |



- ٥ - تنزع الكعكات من السمن وتلقى فوق ورقة من الشفاف لامتناس السمن الزائد .
- ٦ - اخلطي باقى مقدار السكر البودرة بقليل من مسحوق القرفة واغمسى فيه الكعكات المحمرة .



### سوفليه القراصيا

#### المقادير :

- نصف فنجان شاى فتات      ملعقة حلو عصير ليمون  
خبز بائت      ربع أقة قراصيا  
نصف فنجان شاى بنسق      سكر للتحلية  
مفروم      فنجان شاى بيوريه قراصيا  
نصف ملعقة صغيرة مسحوق      ( قراصيا مصفاة )  
قرفة      بيضتان

#### الطريقة :

- ١ - تغسل القراصيا وتنقع فى ماء يكفى لتغطيتها لمدة ١٢ ساعة ثم ضعها فى كازرولة وارفعها على النار الهادئة واتركها حتى تنضج تماما وتنهرى .
- ٢ - انزعى القراصيا من ماء السلق واحتفظى بمقدار نصف فنجان شاى من ماء السلق .
- ٣ - ادهكى القراصيا جيدا من منخل سلك لتحصل على بيوريه القراصيا وخذى منه المقدار المذكور فى المقادير .
- ٤ - ضعى فتات الخبز والبندق المفروم ومسحوق القرفة فى سلطانية وأضيفى عليهما المقدار المذكور من ماء سلق القراصيا ويحلى بالسكر .
- ٥ - أضيفى بيوريه القراصيا وعصير الليمون ومبشور قشر ليمونة اذا رغب فى ذلك ثم يقلب الجميع جيدا .
- ٦ - افصلى زلال البيض عن الصفار واضربى الصفار حتى يغلظ ثم أضيفيه للمزيج السابق وقلبيه جيدا .
- ٧ - اضربى زلال البيض جيدا حتى يتجمد ويتماسك وأضيفيه بخفة جدا للمزيج السابق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فسدت النتيجة .
- ٨ - يصب الخليط بخفة فى السوفليه الخاص أو فى طبق من أطباق الفرن البلورية بعد دهنه جيدا بالسمن .
- ٩ - ضعى قالب فى صينية فرن بها كمية من الماء متوسط الحرارة حتى يتماسك الخليط ويجمد .

## طعامك فى أغسطس

### الثلاثاء ٨ أغسطس

صينية بطاطس باللحم  
فى الفرن ، أرز مفلفل ،  
سلطة خيار ، الماسية ليمون

### الأربعاء ٩ أغسطس

لحم بالصلصة البيضاء ،  
قرع مكمر ، مكرونة  
بالعصاج ، سلطة خضر ،  
خشاف مشمش

### الخميس ١٠ أغسطس

جلانتين اللحم ، فاصوليا  
مكمورة ، أرز بشعرية ،  
سلطة خيار ، فاكهة

### الجمعة ١١ أغسطس

كستلته مشوية ، تورلى ،  
أرز زمفلفل ، سلطة خضر ،  
فاكهة

### السبت ١٢ أغسطس

لحمة بالدمعة ، باميا  
بالخضرة ، أرز مفلفل ،  
سلطة بنجر ، فاكهة

### الأحد ١٣ أغسطس

أرانب ، ملوخية ، دمة  
أرز مفلفل ، مخلل ،  
خشاف خوخ

### الاثنين ١٤ أغسطس

صينية الباذنجان باللحم  
مكرونة اسباجتى ، سلطة  
خضر ، فاكهة

### الثلاثاء ١٥ أغسطس

كباب حلة ، لوبيا خضراء  
مكمورة ، محشو مخلل ،  
خشاف قراصيا

### الثلاثاء أول أغسطس

بفتيك ، دقة باميا ، أرز  
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

### الأربعاء ٢ أغسطس

كبد مشوية ، فاصوليا  
مكمورة ، أرز بشعرية ،  
سلطة زبادى ، مهلبية

### الخميس ٣ أغسطس

لحمة بالدمعة ، ملوخية  
خضراء ، أرز مفلفل ،  
مخلل ، الماسية فراولا

### الجمعة ٤ أغسطس

فراخ محمرة ، كشك ،  
دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

### السبت ٥ أغسطس

رستو مفروم ، مسقعة  
باذنجان ، مكرونة ، سلطة  
خيار ، فاكهة

### الأحد ٦ أغسطس

كفتة مشوية ، لوبيا  
خضراء مكمورة ، محاشي  
منوعة ، سلطة زبادى ،  
فاكهة

### الاثنين ٧ أغسطس

بصارة ، مخلل ، فاكهة



وأحببتها أنا أيضا ...  
 أحببتها بقوة ..  
 لكن ، كيف أحببتها ؟ ..  
 ذلك هو السؤال الذي يلح علي ويحيرني ويسلمني الى تفكير طويل متصل ، صحيح انها حبتني وقد يكون لها العذر في هذا الحب ، فحبها لي - كما أتخيل - جاء عن سبيل إعجابها بما تراه وتذوقه من فني ، وهي بذلك الحب العادي ليست الاولى مع ان حبها كان صادقا .. وخالصا .. انها كما حدثتني تقتني وتعز ب كل كتيبي وكتاباتي ومحاضراتي وانها تتبع كل ما يصدر عني بشغف وشوق .. ان حبها لي كان حبا لفني - في اول الامر - قبل أن يكون حبا لشخصي الى أن قدمت الى القاهرة وسعت الى لقائي والتعرف بي .. ولولا هذه الصداقة الكريمة والزمالة القديمة التي تربطني بقريبتها التي قدمتها الى ما قابلتها ولسلكت معها نفس مسلكي مع غيرها ، فكثيرا جدا ما يعرض لي هذا الحادث فتبان وفتيات معجبون يسعون الى لقائي ، فأشكر لهم شعورهم وأعتذر من لقائهم ضنا بوقتي أن أضيعة في سماع المديح والاطراء .. أعود فأقول لنفسى: كيف أحببتها ؟ .. أن تحبني هي



فهي حرة لانها شابة صغيرة معجبة ومفتونة وغير ذلك من هذه الصفات ، لكن أنا ، أنا الرجل الزوج ذو الزوجة الشابة الجميلة الناضرة .. أنا الرجل الناضج العف ذو التجربة .. أنا الوالد ذو الابناء الانجاب الميامين .. أنا الرجل الذي يحب زوجته أصدق الحب وأعظمه ، ويجب أبناءه أخلص الحب وأصفاه ، ما الذي دفعني لحب هذه الفتاة .. أغنى لهذا الجنون .. لا بد .. لا بد أن لذلك سببا في أعماق نفسي ، ولا بد من الوصول لهذا السبب مهما دق واختفى في زوايا نفسي وفكري .. فالواقع أن كثيرا من حقائق الاشياء التي تدق وتغز علينا وعلى أفكارنا ، تكون

### للاستاذ محمد طلبه رزق

كائنة في عقولنا ومستقرة غير بعيد ، لكن كثرة المشاغل أو كثرة التفكير وتشعب نواحيه ، تجعلنا نعشى عن مكانها القريب .. وهذا بالضبط هو عين ما أعانيه في حكاية حبي لتلك الفتاة ..

وحين أعياني البحث والجهد في سبيل التخلي عن هذا الحب وتركه والفرار منه ، حدثت زوجتي بأمره وحيرتني بشأه ، فما أخفى عنها شأنا من شئوني مهما دق .. صارحتها بحيرتي وحبي الذي حاولت نسيانه ودفعه وانكاره فما تراجع ولا ضعف ولا فتر .. وصارحتها بحب الفتاة لي واقبالها على واحاطتها بي ، واحساسى المرغم بوجود صدى هذا الحب وتجأوبه في أعماقي ، رغم انكارى له .. وكانت زوجتي تقرا رسائل الفتاة أولا فأول .. والعجيب العجيب أنها كانت تقرأها ولا تجد في ذلك غضاظة ولا مرارة ولا ضيقا بل اننى كنت ألح على وجهها أثناء القراءة واللمحة والاقبال البذاتي على القراءة والاستمرار فيها .. فهل غضبت هذه الزوجة الجميلة الشابة ، لا لا .. لم تغضب وأيضا لم تبير بطبيعة الحال .. وأصررت على زوجتي أن

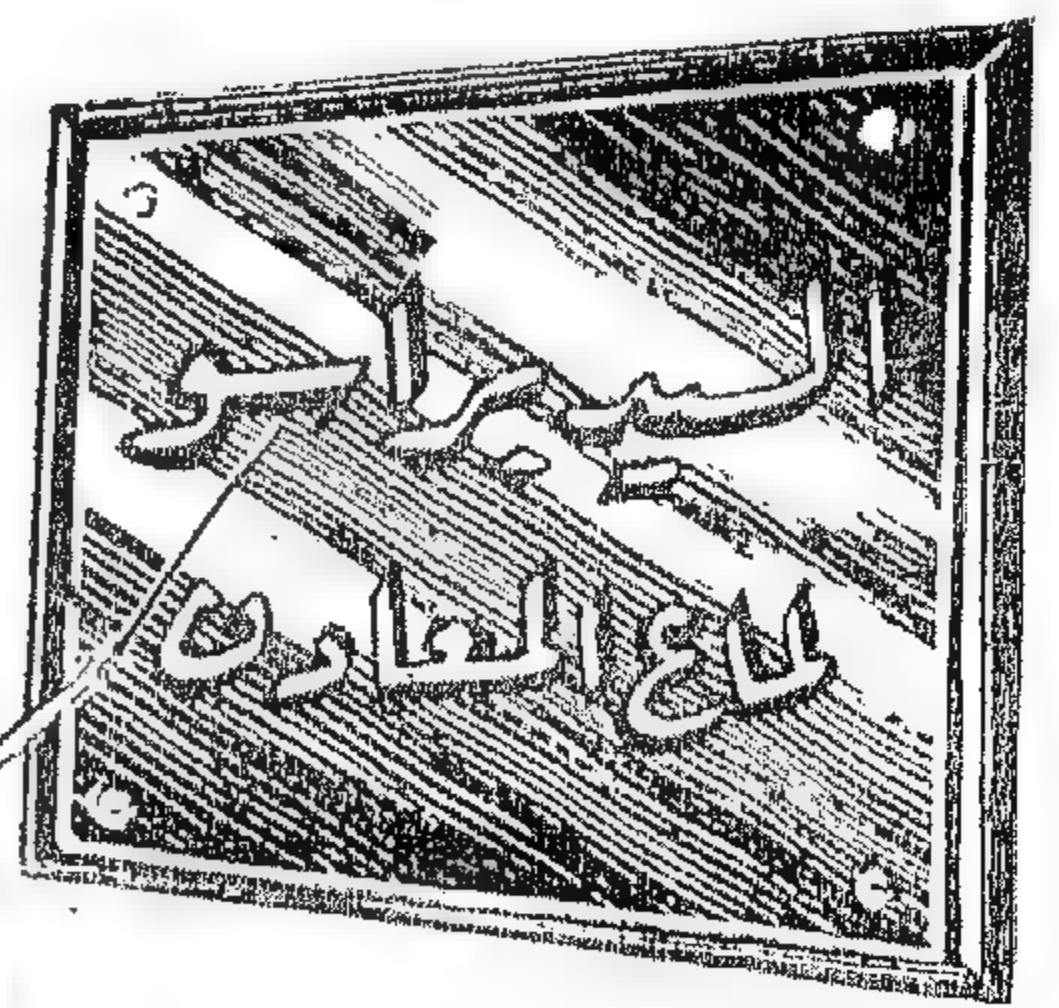
تراها .. ترى هذه الفتاة الحبيبة .. وحضرت زوجتي الى المكتب .. وحضرت الفتاة الصغيرة الحبيبة المحبوبة .. ورأتها الزوجة .. فماذا رأت زوجتي وماذا بدا منها؟ يا لعجبي من هذه الزوجة العجيبة النادرة ، ذات الاعصاب القوية الهائلة .. والنفس السمحة .. والقلب الغفور الرحيم .. ماذا .. ماذا أرى وماذا أبصر .. لم تحدث معركة ، ولم تتوار الابتسامة الحلوة المشرقة عن ثغر الزوجة الشابة الجميلة .. بل اقبال وبشاشة ورقة وتعاطف و .. وبواد حب ومودة .. هذا عجيب .. لقد غرت من زوجتي .. نعم غرت فقد بدأت أراها تنفد هي الاخرى نحو حب الفتاة وتغمرها بعطفها وظرفها ورقتها ..

يا رباه .. ان هذا الذي أشاهده ، على سماحته وجماله ، ليؤلمني كثيرا .. كيف يتسع قلبي هذا الجحود الخئون لحب آخر غير حب هذه الزوجة الجميلة العاقلة بل الادهش والاعجب هو كيف تحب هذه الزوجة الشابة الجميلة هذه الفتاة التي تنافسها صراحة .. وتزاحمها في قلب زوجها العزيز ..

ونظرت في خزي وخجل الى زوجتي العزيزة ، بعد ذلك اليوم ، ونظرت هي الى في سماحة ونبل وحب عميق لم تؤثر فيه ، ولم تنل منه أحداث هذا الغرام .. وقلت لها : ما رأيك في هذا الحب وماذا بعده ؟

فقلت : انه حب لازم ، ان الفتاة تحب فعلا .. انها صغيرة .. لطيفة .. جميلة .. مثقفة .. مهذبة .. وكانت زوجتي وهي تعدد هذه الصفات ، نبيلة ، كريمة لكنها كانت كأنما تطعنني بكل لفظة من ألفاظها ، فأذوب تحت هذه الطعنات وزادت الزوجة فقالت : ..

أنظر هذا  
 للمعان



السائل الممتاز  
 للشايين المعادن

سراسو





## إن كورتكس

ذلك الطلاء الساحر للاظافر ليهب يديك  
جمالا حديدا لم تعهديه من قبل، وهو سهل  
الاستعمال ، سريع الجفاف يضقل الاظافر  
مدة طويلة ويقاوم التقشر والتشقق: فضلا  
عن ذلك يتاح في ألوان مشرقة متعددة . . .



# CUTEX

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

العبت ، كيف . . كيف لا  
يتفصم هذا الحب ؟ أهمل  
تعليمين أن بقاء هذا الحب  
لن يؤثر في حبنا القديم  
العريق وفي هناءتنا  
الراسخة الصادقة ؟  
قالت ضاحكة : كلا كلا ،  
استرح وأرح رأسك وقلبك  
( البقية ص ٤٦ )

والضراحة ؟  
قالت : لا يازوجي الحبيب  
العزیز أنا ما قصدت الى  
شيء من ذلك مطلقا . . انه  
الحق البحت ما قلته وما  
انتويته .  
قلت : عجبا لك أيتها  
السيدة تعبتين بي وأنت  
العارفة أن رأسي لا يحتمل

حرمت حب الشقيقة . .  
يا الهی . . فاذا كان هذا  
السبب القديم الى هذا  
السبب الآخر الذي هديت  
أنت اليه وهو الحرمان من  
خلف الانثى ، عرفت أنا  
وعرفت أنت مغى سبب هذا  
الحب لهذه الفتاة .

قالت زوجتي : نعم نعم ،  
هذا حق . .

قلت : وبعد ، فأنني حائر  
وان حيرتي لشديدة وما كان  
هذا الحق ليدعني أستمتر  
في هذا الحب .

قالت زوجتي : ماذا تعني ؟  
قلت : نعم أريد أن أهتدي  
الى حل يخرجني ويحلني  
من هذا الحب ، يجب أن  
أضع نهاية حاسمة له ،  
فكوني معي بعقلك الحصيف  
وفكرك السليم .

قالت زوجتي : انني لا  
أرى رأيك في انهاء هذا  
الحب . . انه ليس حبك  
وحدك . . انني أنا أيضا  
شريكة فيه . . انني أحببت  
الفتاة مثل حبك، ولن ينقسم  
هذا الحب مطلقا ما بقيت  
فيها حياة .

وأخذتني دهشة كبيرة  
لحماسة الزوجة الجميلة  
الشابة الحبيبة . ماذا ؟  
ماذا ؟ أهى تسخر مني ؟  
أهى تهكم بي ؟ . انها ما  
عودتني ذلك مطلقا ،  
ولهجتها . . انها لهجة  
صادقة لا تخفى وراءها غير  
الاخلاص والصدق ، وان  
العشرين عاما التي عشتها  
معها في ظلال حب صادق  
وفاء كبير وتقدير كريم ،  
وتمازج كامل ، وتفهم دقيق  
حتى مضت هذه المدة العشرين  
ساعة ، لا تعطيني أية صورة  
عما توهمته من سخريتها

منى أو تهكمها بي . . ومع  
ذلك سكنت قليلا وقلت في  
ضعف تغالبه قوة مكتومة :

— ماذا تعنين بقولك لن  
يفصم هذا الحب ما بقيت  
فيها حياة ؟ هل تلغزين معي  
منذ اليوم ولم أعرف منك  
غير الوضوح والضفاء

— لا عليك من حبها . .  
لا لوم ولا عتب . . أنا أيضا  
أحببتها . . أحببتها من  
رسالاتها . . وأحببتها حين  
رأيتها . . أحببتها جدا  
وبصدق وبحق . .

وسكنت أفكر في رد يرضي  
هذه الزوجة العجيبة النادرة  
ثم قلت لها :

— اذن تعالى نفكر معا عن  
الحقيقة الغائبة . .

قالت زوجتي : أية حقيقة ؟  
قلت : حقيقة حبي لهذه  
الفتاة الغائبة عني والتي  
أعياني البحث عنها ، ما  
سبب حبي لهذه الفتاة ؟  
وكأنما هذه الحقيقة الكائنة  
في أعماقي قد أحست  
تأزرننا في البحث عنها ،  
فتواضعت وتراجعت وأخذت  
تبدد قليلا قليلا من أستارها  
لتسفر علينا .

قالت زوجتي : ألم تعلم  
يا زوجي العزيز أننا محرومان  
من الانثى ؟

قلت كالمشدوه : هه . .  
ماذا تقولين ؟

قالت : نعم نحن محرومون  
. . حرمانا انجاب الانثى .  
قلت : ان ذلك حقا . .

انه الحق . . ان الذي تقولين  
لهو عين الصواب فلطالما  
تمنينا على الله أن لو يرزقنا  
أنثى . . لكن . .

قالت الزوجة : لكن ماذا ؟  
قلت : هذا لا يكفي . .

هذا السبب وحده على  
وجاهته لا أراه كافيا . .  
لكنني أحس سببا آخر أو  
اثنين في مثل قوة هذا  
السبب الحق الذي هديت  
اليه .

قالت : وما ذاك ؟  
قلت وقد تكشفت كل  
الحقائق السهلة التي تتوارى  
وقت البحث والخرج :

— آه . . ثم آه . . هذا  
السبب الآخر القريب جدا ،  
البدهي جدا . . كيف غاب  
عني طويلا وغدبني كثيرا ،  
أفلم تعلميه . . أفلا تعلمين  
يا زوجتي انني حرمت مبكرا  
جدا من حب أمي ؟ . وانني  
حرمت اطلاقا اخوة الانثى ،



# كونى جميلة

الجمال ليس جمال الوجه  
فحسب بل جمال  
القَد وتناسق الاعضاء والبعد  
عن البدانة • قفى أمام  
مرآتك بعد أن تكونى قرأت  
هذا الموضوع الذى كتبناه  
خصيصا لك • ان غرضنا  
منه أن نساعدك على الاقتراب  
من الكمال الجسماني بقدر  
المستطاع • وان كنت نحيفة



فاننا نشير عليك بالامتناع  
عن لبس الديكولتية وان  
كنت ضعيفة مارسى  
التمارين الرياضية وان  
كنت بدينة كونى شجاعة

وسيرى وفق نظام غذائى  
خاص لمدة ثمانية أيام واعلمى  
ان الجمال يذرع كالوردة  
سواء بسواء وقد تكونين  
أنت هذه الوردة • ولكى  
نساعدك فى التغلب على  
الصعاب التى قد تعترضك  
فقد وجهنا لطبيب بنت النيل  
بعض الاسئلة التى تهكم •  
ما هى الاغذية التى تساعد  
على السمنة ؟

ابتعدى عن الخبز  
والدقيق والبطاطس والارز  
والخضروات الجافة والسكر  
والمواد الدهنية بأنواعها •  
ما هى الاغذية التى لا تساعد  
على السمنة ؟

ان أردت ألا تكونى بدينة  
عليك بتناول اللحوم

ما هى أصح طريقة لاعداد  
بيض لا يسمن ؟

يفضل معظم الاطباء  
البيض المسلوق فى هذه  
الحالة فانه يغذى الجسم  
ولا يسمنه • أضف الى هذا  
أن البيض المسلوق يملأ  
المعدة ويشبع الجوعان •

كيف يمكن وقف الشهية  
دون ايداء الصحة ؟

ان كنت شرهة فعليك  
باتباع الطريقة الاتية :

١ - خذى بيضة مسلوقة

قبل تناولك طعام الغداء  
بساعة •

٢ - ابدئى طعامك بتناول

الخضروات المبشورة بعد أن  
تكونى قد رششت عليها  
بعض الخل وقيلا من  
الزيت •

ابدئى غداءك بالسلطات

لتملئى معدتك

هل يمكن صحيا الامتناع

عن تناول وجبة الغداء

لغرض تخفيف الوزن ؟

لا ننصح أبدا بالامتناع

عن تناول وجبة الغداء •

والاطباء جميعا متفقون على



أن هذا النوع من الصيام  
مضر بالصحة ولا يفى  
بالغرض المطلوب ذلك لان  
الجائع يأكل ضعف ما يأكله  
الانسان العادى • أضف الى  
ذلك أن الامتناع عن الاكل  
يؤثر فى الاعصاب ويضعفها

والسمك والبيض والفاكهة  
والخضروات ويمكنك أن  
تضيفى اليها بكمية معقولة  
من اللبن والجبن الجاف •

فالحكم غذاء لا يسمن ان  
أكلته مشويا أو محمرا بدون  
دمعة أو دهن • ولا تكثرى  
من كمية الخضروات التى  
تأكلينها لانها تحوى بعض  
المواد السكرية والماء •

هل ينقص وزن الانسان ان  
امتنع عن أكل الملح ؟

نعم ينقص وزن الانسان  
ان امتنع عن وضع الملح فى  
طعامه • ولكن هذا لا يتأتى



الا ان كانت السمنة من  
النوع الذى يطلق عليه اسم  
( السمنة المائية ) ومن  
جهة أخرى فان النظام  
الغذائى بدون ملح قد لا  
يتحملة الجسم فتتجم عنه  
اضطرابات خطيرة • لذا كان  
من الافضل استشارة  
الطبيب قبل الامتناع عن  
تناول الملح

ما الفرق بين اللبن بقشدة  
واللبن بدون قشدة ؟

ان اللبن الذى نزعته منه  
قشدة يحتوى على نفس  
عناصر اللبن بالقشدة عدا  
المواد الدهنية • لذا فانه من  
اللازم نزع القشدة ان كنت  
ترغبين فى تخفيف وزنك  
أو كنت تشكين من الكبد  
ونذكر فى هذه المناسبة  
أن اللبن الزبادى غذاء مفيد  
ولا يسمن

كريم جدير ... مزيل للرائحة  
يوقف بأمان ... عرق تحت الأبط

- ١ - لا يسبب تقطع الملابس أو قرحان  
الرجلان • لا يهيج الجلد
- ٢ - لا يتطلب الانتظار حتى يجف • يمكن  
استعماله بعد الحلاقة مباشرة
- ٣ - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على  
وقف العرق بأمان
- ٤ - نقى ابيض فاه من السموم وقاينشيج  
كريم لا يبقع
- ٥ - شهر معروف دولى للفقد بأن "أريد"  
لا يضر رائحة الملابس

استعمله بانتظام

أريد يحتوى الآتى على  
كريموجين



لا يتبخر أو  
يجف فى دقائق

أريد  
ARRID



# تقدم جالا أوف لندن أحمر أظافر

زجاجة جديدة  
لا تتزلق  
ستجيبك هذه  
الزجاجة الساحرة  
التي لا تتزلق



قام شفاء مزود بمجموعة  
ألوان قابلة للتبدل، كل منها  
مقلف في خاتمه

لكي تكوفي اليوم عصرية لابد من أنسجام الشفاء  
والأظافر مع ألوان ثيابك، فقد ولّى الزمن الذي كنت  
تختارين فيه الألوان اعتباطاً  
إن أحمر أظافر جالا أوف لندن ما طبع يدوم  
طويلاً، براق كالناس، وهو مصنوع بحيث تماثل  
ألوانه مع ألوان أحمر شفاء جالا، التي تتباع  
بشكل أصبع روج أوف شفاء (ليب لاين) وهو  
أحدث وأرق طريقة لتلوين الشفاء، مزود  
بمجموعة ألوان قابلة للتبدل.

عليك بالتوفيق بين شفافك وأظافرك  
وإذكري أنه يوجد أحمر شفاء وأحمر  
أظافر من جالا لكل ذوق ولكل لون.

ألوان جالا هي:

سرجان البحر، أحمر وهاج، كستنائي، حرف الديك، أحمر الفانوس، لوت الدم،  
سكلامن، الشفق، الباليه الوردى، أحمر داكن، أحمر ذهبي، أحمر ياقوتي، براعم الورد.

## جالا أوف لندن

الطبيب مسؤول الألوان من الوكلاء الوحيدين

فارس سينتا

ص.ب. ٣٠٣ شارع شفاء ميسلون القاهرة

لا يأخذن كفايتهن من النوم  
تبدو عليهن الشيخوخة قبل  
اللواتي ينمن ملء جفونهن  
يجب أن تنامي اذن من سبع  
الى ثمانى ساعات يومياً .  
أطلبى الى طبيبك أن يعالج  
الارق الذى ينتابك بين حين  
 وآخر . واعلمى ان الحياة  
المضطربة أو غير الطبيعية  
تزيد الارق

ان التعب يقرب الانسان  
من الشيخوخة وغالبا ما  
يكون سببا في البدانة . ان  
الراحة لابد منها أحيانا  
لبعض السيدات اللواتي  
يرغبن في تخفيض وزنهن .

ان أردت أن تظلى شابة  
ورشيقة القدر خصصى يوما  
لصحتك وجمالك . ليكن  
هذا اليوم يوم راحة تامة .  
والأفضل فى هذا اليوم أن  
تظلى فى سريرك وألا تشربى الا  
لبنا نزعته منه قشدة وألا  
تأكلى الا اللبن الزبادى  
وبعض الفاكهة .



اننا لا نشك فى أن  
ما نطلبه منك صعب التنفيذ  
ولكن لا تشك أيضا فى أنك  
ستحاولين بقدر المستطاع  
الاقتراب من الهدف الذى  
رسمناه لك .

واننا نفضل ان ترغب فى  
تخفيف وزنها أن تتناول  
مثلا شريحة من اللحم البارد  
وببيضة مسلوقة وسلطة  
ولابد لها بعد ذلك أن  
تضطجع قليلا .

هل التمرينات الرياضية  
تغنى عن الاقتصاد فى  
الطعام ؟

هذا القول صحيح فيما  
لو كان وزنك لم يتعد حده

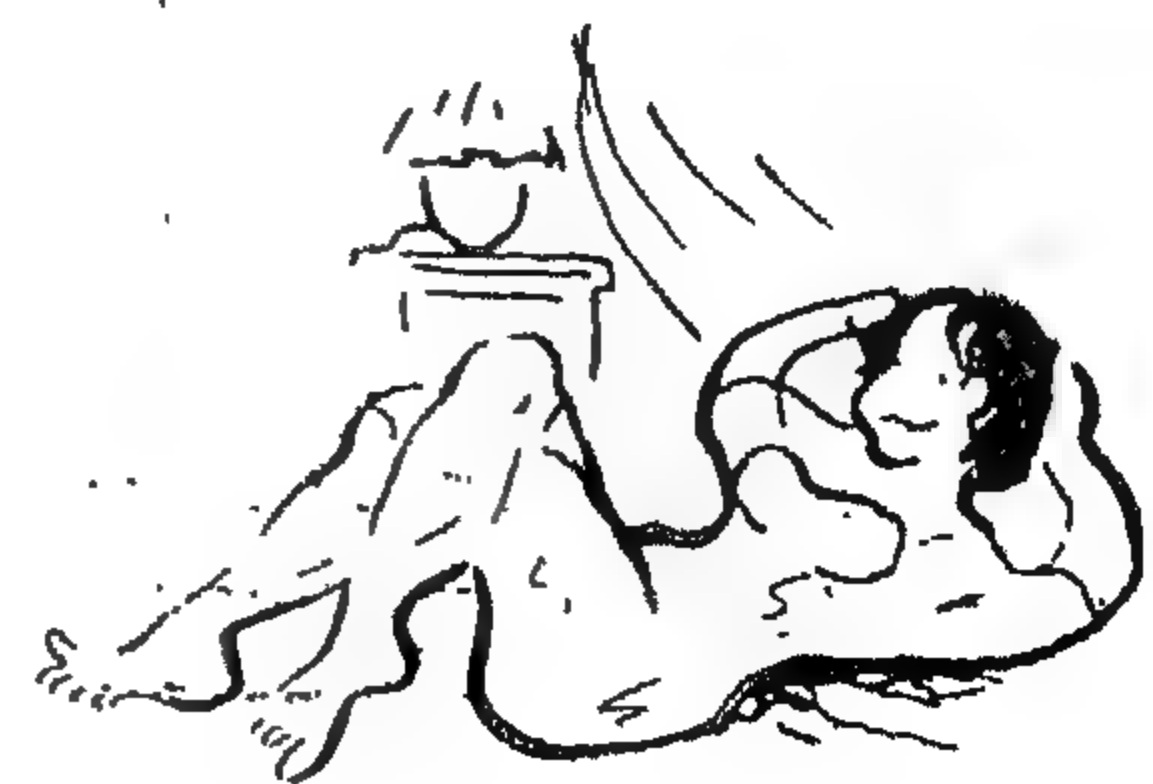


الاعلى . ولكن لا تفى  
التمرينات بهذا الغرض  
وحدها ان كنت بدينة أو  
من اللواتي يملن للبدانة  
هل شرب الماء أثناء تناول  
الطعام يزيد الوزن ؟

ان شرب الماء أثناء تناول  
الطعام يزيد الوزن . واننا  
ننصح السيدات اللواتي  
يشكون من البدانة ألا  
يشربن الماء الا بعد ساعة  
من تناولهن طعامهن . ولكن  
هذا الاحتياط وحده لا يكفى  
بل يجب أن يتبع  
بالاحتياطات التى أشرنا  
إليها فى أول الحديث .

ما يجب عليك أن تفعل  
أردت الاحتفاظ بشبابك  
وبرشاقتك

لا تنسى ان النوم والراحة  
عاملان لا يمكن الاستغناء  
عنهما ان أردت الاحتفاظ  
بصحتك وبشبابك . وقد  
لو حظ ان السيدات اللواتي





# رسالة الشهر

سيدتي العزيزة

.. لو كان لي صديقة حميمة تعرف كيف تكتم السر وكيف تفهم الاشياء على حقيقتها لقلت لها : اني اقضى حياتي في العذاب من قبحي . ولما كنت لا أشكو من هذا القبح فقد اعتقد الناس اني راضية عن نفسي . ولكني للأسف لست راضية عن حالي اطلاقا . وقد صادفت اناسا لا شفقة لهم ولا رحمة يتهمون على تبرج العجائز والقبائح . لذا ترينني أعمل جاهدة لا قضي بقية حياتي ناسية منسية وقد قبلت هذه المصيبة بالرضاء والتسليم . ولكن هل يستطيع الانسان أن يعيش بلا عاطفة ؟ هل يستطيع أن يعيش بلا حب ؟ لقد حاولت ذلك ياسيدتي ولكني لم أقو عليه . ان الحب عاطفة لا يمكن للانسان أن يعيش بدونها خاصة ان كان في مثل سنى .

من هذا ياسيدتي يتضح لك أن ما من فائدة ترجى من وراء حياتي اذ اني لم أنعم أيضا بفصاحة اللسان . . . أريد أن أكون عاملا هاما في المجتمع الذي أعيش فيه . فهل لك أن تدليني على الطريقة التي يجب على أن أسلكها حتى لا أعيش عيالا على أهلي ؟ ان الدنيا حالكة سوداء أمامي . ولكن على أن أعيش . . .  
قارئة س. ق. ف.

ما هذا التشاؤم يا أختاه ! ليس الجمال كل شيء في المرأة . ولنسلم جدلا انك قبيحة فعلا . فهل ذلك يدعو الى هذا اليأس . لقد عرف التاريخ سيدات كن بعيدات كل البعد عن جمال الجسم أو الوجه ولكنهن استطعن بفضل ما أوتين من ذكاء وقوة ارادة وحصافة أن يصلن الى الشهرة . وأن يرفعن أزواجهن الى قمة المجد . واعلمي يا آنستي ان الجمال والقبح نسبي وأن هناك قبحا محببا الى النفس وان هناك جمالا ثقيلًا ينفر القلوب . واني ألح من خطابك انك من اللواتي يتأثرن بكتابات الغير وهذا ضعف في شخصيتك يجب أن تعمل على معالجته بما أوتيت من قوة ارادة ومثابرة وايمان بالله . أنا لا أقبل لك هذه الحياة التي تحينها . اياك والوحدة وانظري الى الحياة بمنظار وردى . قولي في نفسك انك لست أقل من غيرك . . . هيا ابتسمي الان وارفعي رأسك وأنظري الى الامام وعلى بركة الله . . .

بنت النيل



## قُبعة جميلة بالتركة

مرات ثلاث غرز ثم خمس مرات غرزتين وذلك كل صفين ثم غرزة غرزة الى أن تنتهي الغرز جميعا .

أما الجزء المحشو فهو مصنوع بالورب ( بييه ) ليتمكن استدارته .

ابدئي ب ٨ غرز وعلى وجه الشغل خذي دائما غرزتين معا في أول الصف على ارتفاع ٢٥ سم . ومن الجهة الاخرى زيدي غرزة في نهاية كل صف بالعدل خمس مرات ثم غرزتين غرزتين عشرين مرة . استمري غرزة غرزة الى أن تحصلي على ١٩ سم أو ٢٠ سم ارتفاع . لا تزيدي بعد ذلك وقفي عند ما يبقى ثمانى غرز .

اصنعي الجزء المحشو سميكا في الوسط بحيث يصبح رفيعا بالتدريج عند الطرفين . احشيه بالشعر . والان خيطي الاجزاء الاربعة وجزئي حاجبة الشمس بطنيتها بحريصناعي خيطي على طرفي حاجبة الشمس زرا نحاسيا أو من المعدن اللامع .

ان هذه القبعة الصغيرة سهلة التنفيذ ولا يلزمها أكثر من شلة صوف وزنها خمسون جراما من أربع فتل استعملى أبر رقم ٢٥

تتكون هذه القبعة كما ترين من أربعة أجزاء متساوية ولعمل كل واحد من هذه الاجزاء عليك بالابتداء ب ٢٨ غرزة . اشتغلي عدل ٣ سم ثم اسلتي من كل جهة غرزة واحدة كل أربعة صفوف الى أن تنتهي من الغرز كلها وبحيث تحصلين على شغل ارتفاعه ١٥ سم .

وتتكون حاجبة الشمس من على العينين من جزئين . ابدئي كل جزء بعشرة سنتيمترات . زيدي في كل صف ومن كل ناحية غرزتين عدل سبع مرات ثم غرزة واحدة عند ابتداء كل صف الى أن تحصلي على عرض قدره ٦٥ سم .

اسلتي في الوسط ١٥ غرزة واصنعي من كل جهة رأسا مدببا وذلك بعمل غرز عدل للجهتين الخارجيتين واسلتي من الداخل ثلاث



# لكي يكون غسيلك نظيفاً

فيسهل عليك عملية الغسيل عند القيام بعملية الغسيل ضعي في صفيحة الغسيل نفس كمية الماء التي وضعتها أثناء النقع ونفس كمية قطع الصابون . ضعي في أسفل الصفيحة قطع الملابس الأكثر اتساخاً وضعي البقية فوقها . بعد الغلي . اتركي الغسيل يبرد في الصفيحة . لا تلوي الغسيل عند عصره بعد شطفه . اعصريه بكبسه حتى لا يتمزق .  
**اياك والبوتاس :**  
نلاحظ أن عدداً من

اننا نقدم هنا الطريقة المثلى للغسيل ان اتبعها سيداتنا وفرن على أنفسهن المجهود والوقت .

وأول ما يجب ملاحظته هو ألا تترك الغسيل يتجمع بكمية كبيرة وينبغي ألا نتركه يتسخ كثيراً . أما الملاحظة الثالثة فهي ألا نلجأ الى البوتاس وما اليه في الغسيل .

## قبل الغسيل :

افصلي الملابس الملونة عن الملابس البيضاء اعلمي أولاً أن الملابس الملونة يجب ألا تغلي . ضعي ملايات السراير



سيداتنا يلجأن الى البوتاس لتوفير الوقت والمجهود . ولكن هذا الوقت والمجهود اللذين يعتقدن انهن يوفرنهما يكلفانهن غالياً . ذلك أن البوتاس يؤدي الأقمشة ويجعلها تبلى بسرعة . لذا ننصحك يا سيدتي ألا تستعملي الا الصابون الجيد في غسيلك . لا تلجئي الى الطرق الحديثة التي تسمعين عنها أو تقرئينها في الجرائد والمجلات ان أمثل طرق الغسيل هي التي ورثناها عن أمهاتنا وجداتنا لانها تحفظ القماش من التلف مع تنظيفه جيداً .

في ناحية والمفارش في ناحية والخرق في جهة ثالثة وهكذا والافضل أن تغسلي الملابس التي تلتصق بالجسم وحدها فيما عدا فانات الرجال فيمكن غليها مع بقية الغسيل .

لا تنسى ان كانت لديك قطع متسخة أو عليها بقع أن تدعكيها بالصابون على الناشف .

أعدى بعد ذلك ماء الغسيل وذلك بوضع قطع الصابون الصغيرة في ماء . انقعي الغسيل ليلة كاملة أو على الأقل لمدة خمس أو ست ساعات لازالة الدهن من عليه

أشهر الصيف  
تعمل في طياتها  
مكبرات شخصية  
للبيات !

اختاري «كاميليا» لتلك الايام الكثيرة قريحك وتخفف عنك . ان فوط «كاميليا» معدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن ولنكفل اعظم قدر من الامتصاص وبذلك توفر وقاية كاملة .



## قاليزير



Valisère

لا يخيري فناخيرة  
+ للسيدة العصرية

لكي تحتفظ الملايسن دائماً ببياضها الناصع ، استعملي قليلاً من :

زهرة  
كولمان

في نهاية  
غسل الملايسن  
عند شطفها





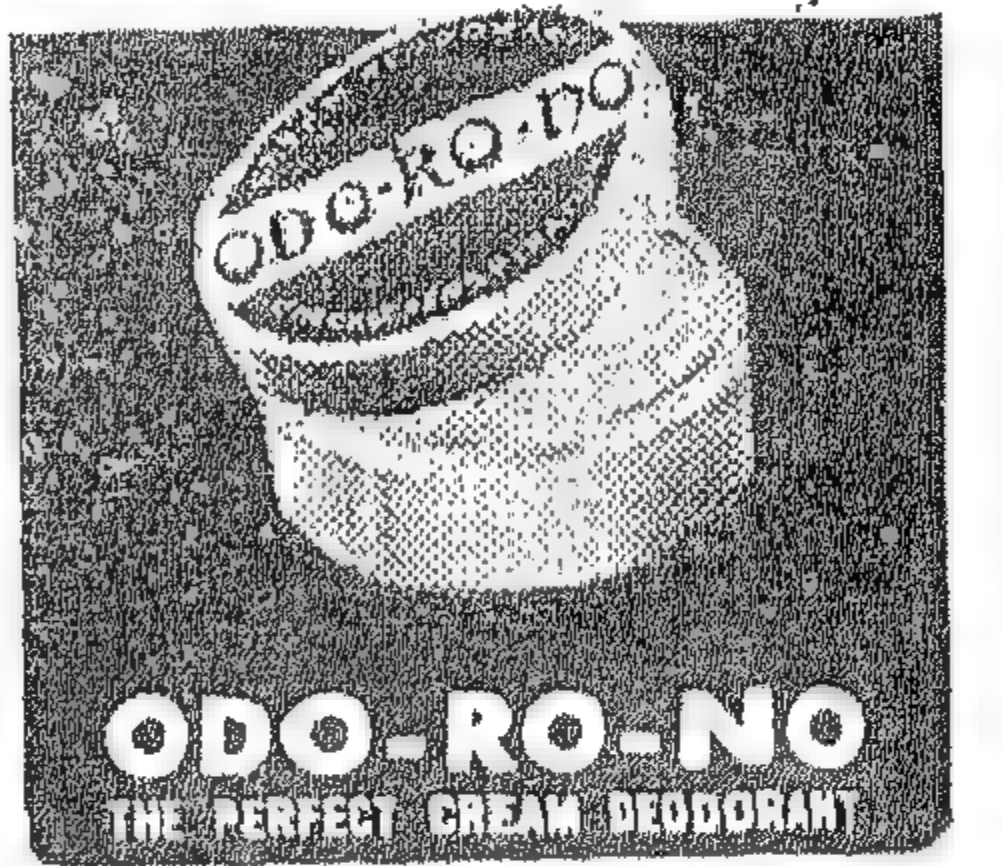
# وقائية مجديّة

إن أنافتك لن يرضيها سوى مستخدم  
فعال مزبل للراحة لمدة طويلة ويضاد  
للحرق...

استمدى كريم أودو-رو-نو  
خبرة واسعة منه من مجموع أن توفى  
بأمان عروء مانت الأوط والراحة مدة  
تروم من يوم إلى ٣ أيام  
أودو-رو-نو لا يذهب الجلد  
أودو-رو-نو لا يبيغ الملايين  
أودو-رو-نو لا يجمع في دعاء

أودو-رو-نو لا يجمع في دعاء

أودو-رو-نو لا يجمع في دعاء



# أخلاقى الناسات السيرة

أنت خير من يعلم أن  
الرجل حريص على ارضاء  
معبدته فهلا أرضيته بأن  
تقدمى له غذاء خاصا شهيا  
من صنع يديك فى هذا اليوم  
اعلانا على الاهتمام به مهما  
يكن عندك من كثرة الخدم ،  
وانه يحب الجمال ويروقه  
الاناقة والزينة ، فهل ارتديت  
فى هذا اليوم أجمل ما عندك  
وظهرت أمامه على أفتن منظر  
وأروعه .

ولا تنسى أن تـؤجـهى  
أطفالك للاهتمام بأبيهم فيقدم  
كل واحد منهم هدية بسيطة  
له رمزا لتقديرهم إياه كما  
انها تعودهم كيف يجاملون  
فى المناسبات فتربى ملكة  
الذوق والانسانية فيهم .  
ان الرجل مرهق بأعماله ،  
متعب بمسئوليّاته . فمن  
رئيس مستبد متعجرف من  
جيل لا يفهمه وعقلية غير  
عقلية يضايقه ولا يقدر عمله  
أو مروس مهمل كسول لاه  
الى حياة لا ترحم النفس ولا  
ترفق بالأعصاب ، كل هذا  
يتحمله فى سبيل اسعادك  
واسعاد أولادك فلا تكونى  
أنت والزمان عليه بل كونى  
عونا له على الزمان .  
وانتهزى كل مناسبة سعيدة  
لترفيه عنه وفى الترفيه عنه  
سعادة لك ولأودك .

وينجح طفلك العزيز فتمر  
المناسبة عليك من الكرام فلا  
هدية تقدمينها اليه ولا حفلة  
بسيطة تشعريه فيها بقيمة  
نجاحه . رجائي ألا تنسى  
مثل هذه المناسبة . فتعطى  
له مبلغا من المال يوزعه على  
الفقراء والمساكين اعترافا  
بفضل الله عليه وفيها أيضا  
معنى من معانى الاحسان  
فيعتاد طفلك البر بالفقراء  
منذ نعومة أظفاره ويخرج  
للحياة رجلا كريما عطوفا .  
ويبرأ طفلك من مرض

لقد خلقك الله ياسيديتى  
على صورة غير صورة الرجل  
حنانا ورقة وجمالا ، فاجعلي  
من هذه المواهب القدسية  
سحرا حلالا تحيلين به نار  
الرجل جنة . وكفاحه  
ومسئوليّاته ترفيها وراحة  
وسلاما .

لقد اقترب ميعاد ميلاد  
زوجك الحبيب فهل فكرت  
فى مفاجأة سارة كهديّة  
تقدمينها اليه من صنع يديك  
مثلا . اذا كنت تجيدين  
أعمال التريكو فتقدمين له  
( بلوفر ) ، تبدعين صنعه  
وتختارين بذوقك السليم  
لونه أو تختارين له ( كرافت )  
أو ( روب دى شامبر ) مما  
اقتصدته بحسن تدبيرك .

## بأسعار مغرية

قسم خاص بمحارزات العراير  
فوقوتية

ستجدين ما تحبينه  
من أزياء عصريّة أنيقة  
فما المجموعات  
المتمازة التي  
وصلت أخيرا

شانتونج - موس - ديفرون - البين - ارفنة!

ارمور - رومان

بالمواسة الكبرى

شركة أحمد عثمان

أول شارع الموسيقى رقم ٤١



مجموعات فاخرة من أرقى وأجمل الأقمشة الحديثة : ملابس - فوطيات - اقطاعات

أصابه فهل فكرت بعد  
شفائه من خلق جو جميل  
تظهرين فيه فرحك وتشعريين  
بقيمتيه لديك وفى الوقت  
نفسه تخلقين جـوا من  
السعادة تنسين به من حولك  
آلام الحياة وكفى ما بها من  
مأس وصدّات لا ترحم ،  
فتحدى الزمن واستقبلي الايام  
بابتسامة مشرقة ووجه سعيد  
وروح قوية ، يلتف الكل  
حولك زوجا وأطفالا  
ويتخذونك الصورة المثلى  
للسعادة والجمال ، وتقربين  
زوجك اليك فنطمئن الى  
وجود الازواج بجانب  
زوجاتهم الحريصات على  
سعادتهم المتفانيات فى  
رضائهم الفاهمات معنى  
الحياة الزوجية الحقّة .  
وتخلقين أطفالا يشبون رجالا  
عاشوا بين أب يلزم البيت  
ليبعث فيه ثقافة وعلما وخلقا  
وأمر كرسيت حياتها لثرفه  
وتسعد وتخلق فى جو كله  
هدوء وسكينة ومحبة لا جو  
صخب وبينهما أطفال  
مشرودون لا يجدون من  
يوجههم ولا من يعطف عليهم  
تعتقد بعض الزوجات أن  
سلاحها الوحيد فى أسر  
الرجل هو الزينة والزينة  
وحدها ونسيت أنه سلاح  
ضعيف لا يحجب فيها الا  
الزوج التافه الساذج الذى  
لا يهتم ببيت ولا ينظر  
لمستقبل أبنائه .

ان عنصر الخير ما زال  
موجودا فى الرجال ، فالكثير  
يفهم أن المرأة خلق وروح  
ونفس ومعين طيب وأن  
جمال الخلقة لا يكفى وأنها  
معينة له على الحياة لا أنانية  
هدامة كل همها زينتها  
ومظهرها أما أطفالها فمن  
سقط المتاع .

هذه هى الزوجة والام  
التي نريدها لمصر لتخلق  
الرجال فقد تعبنا من قلّة  
عدد من يقدرّون المسئوليات  
ولا يضعون مصلحة الوطن  
فوق كل اعتبار .



## زوجك عنوانك ياسيدتي

.. هذه حقيقة ياسيدتي .. لا يعوزها دليل أو برهان ... فزوجك خير عنوان لك .. مظهره في المجتمع .. وهندامه أمام الاعين ! ..

فاذا كان مظهر الرجل مرضيا ، وهندامه مشيرا للاعجاب ، فمعنى ذلك أنه يسعد بزوجة تقدر حقوق الزوجية ، وواجبها نحو هذا الشريك الذي تحمل اسمه ، وتجلس على عرش بيته ! ..

ان أول سؤال يتبادر إلينا ، حينما نرى رجلا تبدو في ملبسه القدارة ، هو : كيف نزل من بيته ، دون أن تلاحظ زوجته هذه الدلائل ؟!

لماذا لم تقدم له قميصا نظيفا ، بدلا من هذا القميص الذي أفسد العرق ياقته ؟!

لماذا لم تزل تلك البقعة من الجبر من ستيرته ؟!

لماذا لم تتركب هذا الزر الذي سقط من معطفه ؟!

لماذا لم تعين بتنظيف طربوشه .. وكي مناديله ؟!

وهكذا تحمل الزوجة دائما تبعة كل ذلك ... لانها هي المسئولة عنه .. فقد تحول مشاغل الرجل دون اهتمامه بكل هذا ، وقد يضطره ضيق الوقت الى

النزول مسرعا دون أن يستكمل ما يجب استكماله من هندامه .. فيخرج بمظهر يصور للناس بوضوح اهمال زوجته ، وتقصيرها في واجباتها نحوه ! ..

قد تعتمد بعض الزوجات الى عدم العناية بمظهر الزوج العناية الحقة ، تحت تأثير فكرة خاطئة هي ان العناية الفائقة بمظهره قد تجتذب قلوبا جديدة .. يخشى منها ! ..

وهذه فكرة بعيدة كل البعد عن الحكمة والصواب .. فمثل هذه الزوجة التي تهمل العناية بهندام الزوج خشية اجتذاب القلوب كمثل تلك الزوجة التي تعتمد الى الانفاق في اسراف يتلعب راتب الزوج عن آخره ، لكيلا يبقى له من المال ما قد يغريه بالزواج مرة أخرى !!

هذه هي الحماقة بعينها !! .. وهذا هو الجهل في أبشع صوره .. وأقبح مظهره !! ..

فاقتصاد الزوجة في الانفاق يعود عليها قبل أن يعود عليه .. وعناية الزوجة بمظهر الزوج عنوان صادق ، يشهد بتقديرها الرسالة الزوجية ، وجدارتها بأن تكون ربة بيت ناجحة ! ..

عيسى متولي

## ابو علي

### بقية المنشور في ص ٨

شأنه في ذلك شأن الآخرين الذين تزدحم بهم شوارع مصر وحواريها ..

ومضى حسن في طريقه الوعر من أجل الحياة يعمل حينما وتصفعه البطالة أحيانا وأخيرا قادت الظروف الى اتحاد بنت النيل فعمل ( فراشا ) به .. وهناك طرق سمعه آراء وأفكار جديدة تتجه كلها نحو هدف واحد هو مساواة المرأة بالرجل وانطلاقهما معا الى الحياة العامة مكافحين في سبيل خلق مجتمع انساني قوامه التعاون والسلام والحرية والرخاء ..

وأحسن حسن أن هذا المجتمع الذي تهدف اليه هذه الافكار هو الامل العذب الذي طالما داعبه في أحلام يقظته وتمنى من أعماقه لو صار حقيقة تشمله بأمنها ورخائها .. ولكن ثمة

سؤال كان يعكر عليه صفو أحلامه وأمانيه ويصرخ في أعماقه : أليس هناك طريق آخر يحقق هذا الامل غير طريق مساواة المرأة بالرجل وكانت الاجابة دائما واحدة لا تتغير : لن نصل الى مجتمع آمن سعيد الا بمجهود كل قوى الشعب رجالا ونساء أما اذا اكتفين بنصفه وتركنا نصفه الآخر حيث هو مشلولوا حبيسا فلن نصل الى شيء ..

وظل حسن على قلقه الى أن حانت فرصة لتجربة هذه الافكار الجديدة ، فقد كانت احدي عضوات بنت النيل في حاجة الى سيده تشرف على شئون مطبخها فطلبت من حسن أن يقدم لها واحدة تصلح لهذا العمل ..

وكان أبو علي شجاعا عندما اقتحم هذه التجربة وقدم زوجته للعمل وأخذ ينتظر النتيجة في قلق متزايد ..

\*\*\*

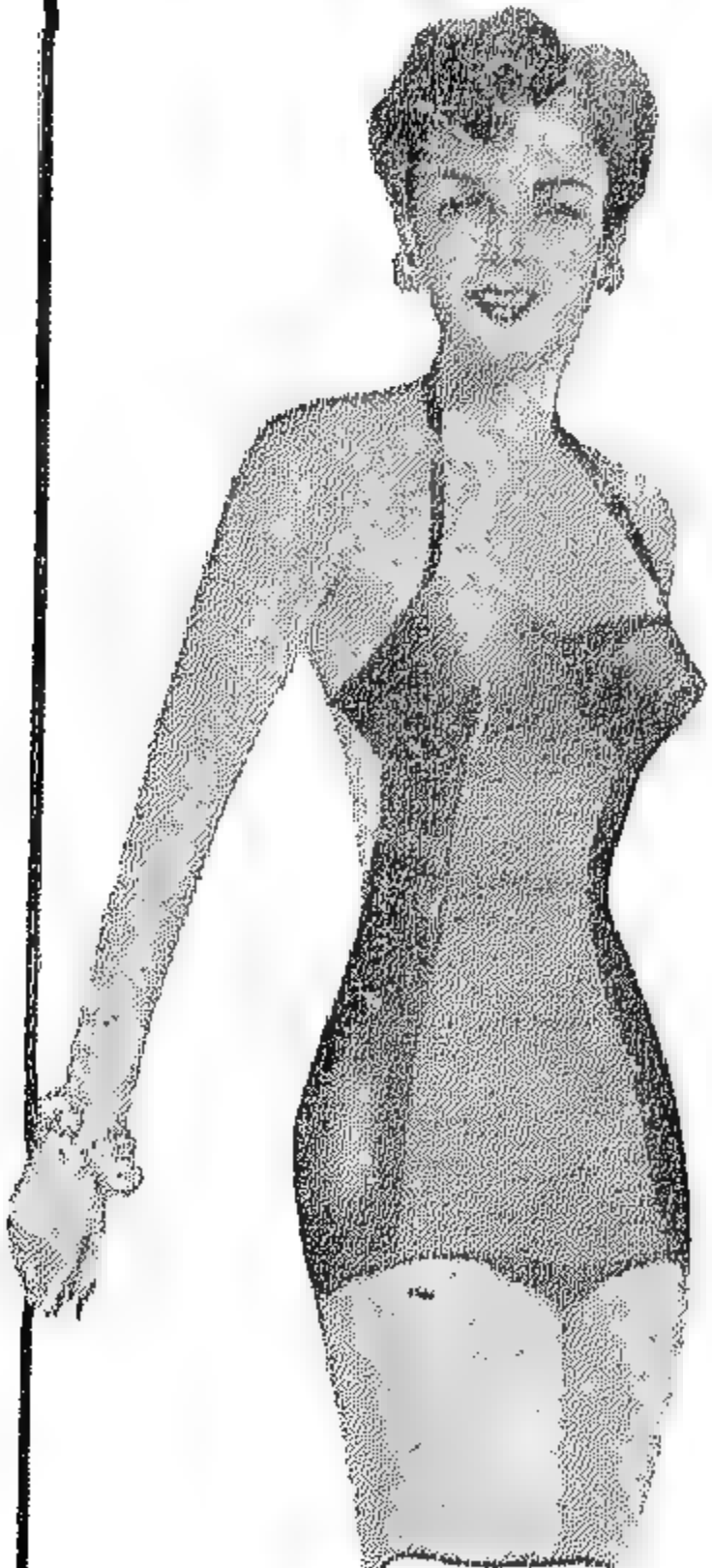
ومضت أيام قبل أن

تتمخض التجربة عن نتائجها وكانت النتائج ناجحة .. فقد تضاعف دخل الاسرة وأصبح في استطاعتها اشباع حاجيات أفرادها أكثر من ذي قبل .. ولم تنفك روابطها كما كانت التقاليد تؤكد بل زادت توثقا وأصبح حسن ينظر الى زوجته لأول مرة كإنسان تساهم معه في بناء أسرة تحمل اسميهما ولم يتحول هو الى ( طرطور ) كما كان يتوقع بل ارتفعت قيمته في نظر زوجته فلم تهابه عن خوف وجبن مهابة العبد لسيدته وانما صارت تحبه .. ولأول مرة أيضا - كإنسان ..

وأحسن حسن أيضا ان ثمة شخصية جديدة تفتحت في أعماق زوجته نتيجة صراعها مع الحياة فارتفع مستوى حديثها من الكلام عن ( بختها المايل ) الى التفكير في مستقبل أبنائها ومنذ ذلك اليوم عاد الهدوء الى نفس أبي علي وبدا للناس مشرقا ساعدا ..

## ريشولي

يقدم مجموعة رائعة من الملابس الساندة للفتيات والشباب من أشهر الماركات الأمريكية والأوروبية



## ريشولي

بيت الصدايا

القاهرة  
١١٨ شارع محمد بك فريد  
٩ شارع شريفية باشا  
١٣٨٦٨  
٢٠٩ ٣٤



# مقياس صحة طفلك

## من دراسات بنت النيل

وعليك أن تخطري الطبيب حتى لا يستفحل المرض . وفي هذه الحالة والى حين حضور الطبيب يجب أن يمنع عن الطفل أى طعام ويقتصر على اعطائه ماء عقم بالغلى .

والطفل الذى يتبرز دما أو على الأقل الطفل الذى يحتوى برازه على دم يجب أن يستدعى الطبيب اليه على وجه السرعة . كذلك البراز الاسود المائل الى السيولة والذى يحوى دما مهضوما انه علامة نزيف فى القناة الهضمية .

### الامساك

تكثر حالات الامساك عند الطفل وتكون معظمها بعيدة عن الخطورة . ويجب على أى حال العمل على عدم تمكنه فى جسم الطفل . وأحسن علاج لهذه الحالة اللبوس الذى يوضع فى فتحة الشرج ويمكن أيضا اعطاء الطفل حقنة شرجية من خمسين جرام ماء عقم بالغلى وتستعمل الحقنة المطاطية الحمراء . وان لم يأت هذا العلاج بالنتيجة المطلوبة فعليك بوضع ملعقة صغيرة من اللاكتوز فى بيرون الطفل واللاكتوز عبارة عن سكر مخصوص له خاصية المسهل مع عدم ايذائه للامعاء .

وان لوحظ على البراز فى حالة الامساك أنه أصبح أبيض اللون واشتدت رائحته فانه دليل على أن اللبن المستعمل لا يصلح للطفل . ويجب فى هذه الحالة استشارة الطبيب وتغيير النظام الغذائى .

### الاسهال

لا خوف على الطفل الذى يتغذى على ثدى أمه من الاسهال فى معظم الحالات . ويحدث الاسهال فى معظم الحالات . ويحدث الاسهال عادة بعد الرضاعة مباشرة . ويشهد خطر الاسهال عند الأطفال فى الصيف .

فى اليوم الواحد أثناء الشهر الاول . ثم لا يلبث أن ينخفض هذا العدد الى اثنين أو ثلاثة على الأكثر ويستمر هكذا الى سن الستة أشهر تقريبا حيث يجب ألا يزيد عدد مرات التبرز عن واحدة أو اثنتين فى اليوم الواحد ولا يعتاد الطفل التبرز مرة واحدة فى اليوم الا بعد أن يصير عمره سنتين .

### ان كنت لا ترضعين طفلك

الأطفال الذين يتغذون بلبن البقر يكون برازهم أصفر باهتا وأميل للجمود فتكون قريبة من رائحة براز البالغين . ويكون تأثير البراز فى هذه الحالة قاعديا بينما يكون تأثيره فى حالة الرضاعة من الثدي حمضيا . واذا ما بدأنا نضيف الى نظام الطفل الغذائى شيئا من الدقيق تأثر براز الطفل حالا ، فيقل ثم يصبح لونه أغمق عن ذى قبل ويغلظ . أما ان كان الطفل يتغذى بلبن أمه فان برازه يحتفظ برائحته وتأثيره الحمضى مع تغير بسيط فى شكله .

### متى نقلق على صحة طفلا ؟

عندما نلاحظ على براز الطفل الذى يتغذى بلبن البقر أنه أصبح مخاطيا فيجب أن نعلم أن لبن البقر قد سبب له اضطرابا فى عملية الهضم . ولا تكون المسألة خطيرة بصفة عامة أول الامر ولكن من المستحسن تعديل النظام الغذائى بتغيير اللبن .

وان كان البراز ذا رائحة كريهة وغير متماسك دل ذلك على إصابة الامعاء . ويصحب هذه الظاهرة عادة ارتفاع فى درجة الحرارة .

التي تأتى بعد الولادة . وهذا البراز عبارة عن عجينة رخوة. لونها قريب من السواد غير انه لا يمكن اعتبار هذا الاخراج تبرزا بكل معنى الكلمة . ذلك أن البراز لا يبدو بشكله ولونه الطبيعى الا ابتداء من اليوم الثالث أو اليوم الرابع المدة الكافية لهضم لبن الام

### أصفر ذهبي

ان كان الطفل يتغذى على ثدى أمه وكانت صحته طيبة فان برازه يكون أصفر ذهبيا . أما رائحته فيجب أن يكون رخوا مائلا للسيولة . وفى غالب الاحيان يكون البراز متجانسا وهذا دليل آخر على الصحة الطيبة . وفى بعض الاحيان لا يكون كذلك اذ يظهر فيه كتل صغيرة مائلة للبياض تشبه الى حد كبير البيض المسلوق . ولا داعى لقلقك ان لاحظت مثل هذه الظاهرة فى براز طفلك . ويتبرز الطفل المولود حديثا ثلاث أو أربع مرات

قد تعجبين ياسيدة ان علمت ان براز طفلك مقياس صحته فان كان البراز عاديا كانت صحة طفلك حسنة والا فانه من المستحسن بل من الواجب فى هذه الحالة البحث عن أسباب هذا التغير قبل أن يستفحل الامر ومن العجيب حقا ان يتبرز الطفل بعد ولادته وقبل أن يأكل . ولايضاح ذلك نقول ان البراز الذى يتبرزه لا علاقة له اطلاقا بغذائه الدنيوى . انه بقايا حياته التى عاشها فى رحم أمه مدة تسعة شهور .

وعندما يولد الطفل لا يكون قد تناول بعد أى غذاء ولكنه مع ذلك لابد أن يقوم بتفريغ ماقى أمعائه . والواقع أنه أثناء الفترة الاخيرة التى يقضيها الطفل داخل الرحم لا تظل أمعائه فارغة فالكبد والمعدة والامعاء يبدأ فى الإفراز . أضف الى ذلك أن خلايا الامعاء تكون قد تجددت فلا بد من اخراج الخلايا الميتة .

ويتكون البراز فى هذه الحالة من مزيج من افرازات المرارة والامعاء وبقايا الخلايا الميتة .

والطفل الطبيعى يخرج هذا البراز فى الثلاثة الايام

## كريم هديد عجيب للجلد

انه علاج تجميلى ودواء للجلد فى آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبى الابيض الخالى من الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ، لدنا ، فاتنا ، يخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، ينقى ويشفى الجروح ، الحروق قراع الرأس ، الجروح المتسمة . الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة



## Zam-Buk

## زمبوك

كريم طبى خال من الشحم لا يزال فى مقدورك الحصول على زمبوك الاصل من المرمى العجيب العظيم



# عمرك الحقيقي... كيف تعرفينه؟

لا تجيبى على هذه الاسئلة بسرعة والا زاد عمرك ثلاث أو أربع سنوات اقرئى هذه المجموعات من الاسئلة واختارى من بين الاجوبة الثلاثة التى نعرضها عليك الجواب الذى يتفق ومزاجك ١ - انك تفضلين السفر (أ) بالسيارة (ب) بالقطار (ج) بالطائرة



٢ - تكتبين خطاباتك (أ) بالآلة الكاتبة (ب) بالحبر الجاف (ج) بقلم الحبر ٣ - انك تفضلين (أ) الحذاء ذا الكعب المتوسط (ب) الحذاء ذا الكعب العالى (ج) الحذاء بدون كعب ٤ - الشقة المثالية بالنسبة اليك (أ) شقة من ثلاث غرف (ب) غرفة كبيرة بمنافعها (ج) فيلا بدورين



٥ - تفضلين التحدث الى (أ) طبيب (ب) فنان (ج) رياضي ٦ - أنت تنجذبين بطبيعتك الى (أ) المسرح (ب) المسرح الاستعراضى (ج) السينما ٧ - تفضلين قضاء اجازتك (أ) في رحلة (ب) تحت خيمة (ج) في فندق ٨ - مع تايرك الاسود تلبسين (أ) جيرسى صوف (ب) بلوزة (ج) قميصا ٩ - تفضلين دعوة صديقتك (أ) الى مطعم لتناول طعام الغداء (ب) الى منزلك (ج) الى احدى الحدائق ١٠ - أن تقرئين (أ) الروايات (ب) القصص القصيرة فى المجلات (ج) الفكاهات ١١ - انك تفضلين للصفى الالعب الرياضية الاتية : (أ) السير على الاقدام (ب) التنس (ج) السباحة ١٢ - المركز المالى الذى تحلمين به : (أ) أن تكونى موفقة فى عملك (ب) أن يكون لديك حساب ضخى فى البنك (ج) أن تكونى ذات مركز كبير ١٣ - لا تفكرين فى تزيين نفسك الا (أ) مرة واحدة فى اليوم

(ب) مرتين فى اليوم

(ج) ثلاث مرات فى اليوم

## الحل

سنك بين الثامنة عشر والخامسة والعشرين ان أجبت على :

- ١ = ج  
٢ = أ  
٣ = ج  
٤ = ب  
٥ = ج  
٦ = ج  
٧ = ب  
٨ = أ  
٩ = ج  
١٠ = ج  
١١ = ج  
١٢ = أ  
١٣ = أ



سنك بين السادسة والعشرين والثانية والثلاثين ان أجبت على :

- ١ = ب  
٢ = ب  
٣ = أ  
٤ = أ  
٥ = أ  
٦ = أ  
٧ = ج  
٨ = ج  
٩ = أ  
١٠ = أ  
١١ = ب  
١٢ = ج  
١٣ = ب



سنك بين الثالثة والثلاثين والأربعين ان أجبت على :

- ١ = أ  
٢ = ج  
٣ = ب  
٤ = ج  
٥ = ب  
٦ = ب  
٧ = أ  
٨ = ب  
٩ = ب  
١٠ = ب  
١١ = أ  
١٢ = ب  
١٣ = ج



## فى كل وقت



## وفى كل مكان



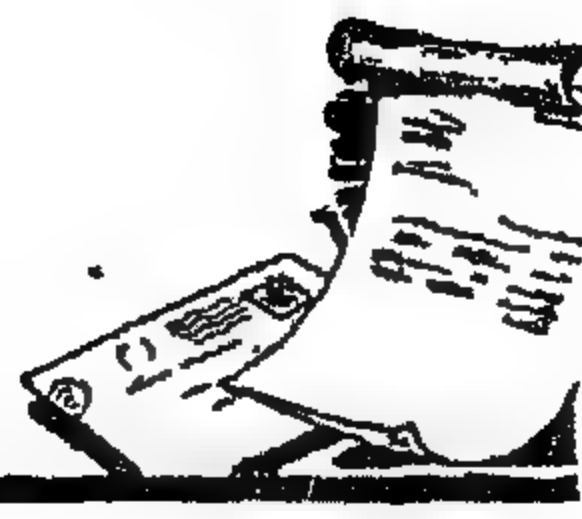
المصدر: المندوب

صانع نصيصة كوكا كولا - سببر





# بريد النمل



الابطين . استعملى اودورنو (٢)  
اما سواد الرقبة فيجب ان تعرفى  
سببه فان كانت الشمس هي  
السبب عليك بعدم تعريض رقبتك  
لها . وعلى أى حال جربى دهنها  
كل ليلة بلين زبادى واتركيه يجف  
عليها ثم ازليه بالتدليك من أسفل  
الى أعلى (٣) لا تلجئى الى المكواة فى  
فرد شعرك لانه سرعان ما يضعف  
ويتقصف . مشطيه يوميا لمدة عشر  
دقائق بعد دهنه بالبرافين واربطيه  
بعد شده جيدا الى الخلف ونامى  
هكذا فاذا ما أصبحت فكيه وسرحيه  
التسريحة التى توافق شكل وجهك  
كررى هذه العملية يوميا وافيدنا  
بالنتيجة (٤) لا نعتقد انك مرتاحة  
الضمير . عودى الى صوابك للا  
تندمى حيث لا ينفع الندم .

الآنسة حياة عبد اللطيف بغمرة :  
(١) اذهبى بنفسك الى بائع  
النظارات وجربى مختلف الاشكال  
الموجودة عنده لتختارى منها ما  
يناسب وجهك . ولا ننصحك يا  
آنسة ان تشتري الا احسن انواع  
النظارات لتحفظ عينيك سليمتين  
(٢) استعملى محلولاً قابضاً للمسام  
وكريما جافاً .

الآنسة توتو الخولى بالفيوم :  
(١) انه حب الشباب الذى تشكين  
منه . امتنعى عن اكل الحلوى  
والتوابل ونظمى خروج امعالك .  
واناك ولس هذا الحب بيديك .  
اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن  
والصابون . جففيه بدون ضغط  
امسحيه بعد ذلك بقطنة مغموسة  
بكحول نقى ورشى عليه بعد ذلك  
بودرة تالك أو بودرة اينوتبول (٢)  
ادعكى كعبك بحجر الحمام الخشن  
ولا تلبسى شيشيا مفتوحا عند  
الكعب .

ج.ع. طنطا :  
لا تنتفخ الاوردة الا من التعب  
والاجهاد . اعرضى نفسك على  
طبيب باطنى فقد تظهر له بعد  
فحص البول اسباب اخرى يصف  
لك علاجها .

ت ...  
(١) يسبب العرق سواد ماتحت

السر...  
في الصحة الجيدة  
هو انتظام حركة الامعاء



7

## تيفون نو كس

ابتدا الصيف واشتدت  
الحرارة وكثرت الحشرات  
وانتشرت الميكروبات . وقبل  
أن تشتري السائل القاتل  
للحشرات والميكروبات  
تذكرى



هو السائل الوحيد ذو  
الرائحة الذكية الذى يبيد  
جميع الحشرات المنزلية من  
ذباب وناموس وبق وعشه  
ونمل . ويظهر مسكنك من  
الميكروبات . اذا جربته مرة  
واحدة ستستعملينه دائما .

انتاج فابريكة سان جورج  
شارع القاضي سند باسكندرية  
الوكلاء : بالقاهرة جورج  
زوجرافاكى ٤٠ شارع قصر  
النيل تليفون ٥٣٦٨٧

وبيور سعيد : ساكليس  
وبابانيكتيس وشركاه شارع  
فؤاد تليفون ٢١٩٥

كريمة مرسى :  
هذا شيء طبيعى . قوى جسمك  
لتزول عنك كل هذه العوارض .  
لا تمنى نفسك من الاكل . عيشى  
فى الهواء الطلق قدر استطاعتك  
آنسة نونو ماهر :  
لن يتضخم انفك بعد العملية  
قط . ولكن جراحة الوجه قلما  
ترك اثرا خفيفا .

ليلى حمدي :  
مارسى التمارين الرياضية  
الخاصة بتجميل الصدر وقد نشرنا  
منها الكثير . قد يعالج الحول  
البيط بلبس نظارة خاصة لمدة  
محدودة استشيرى الطبيب .

م.ن. سوهاج :  
خاطبى فى ذلك مس كيس عمارة  
الابوبليا بمصر واذكرى انك من  
قارئات بنت النيل . لازالة العرق  
استعملى كريم اودورنو .  
ل... مفاغة :

بالنسبة للسؤال ١ - ٣  
استشيرى الطبيب . لازالة السمار  
الموقت الناتج من التعرض للشمس  
ادهنى وجهك قبل النوم ببعض  
اللبن الزبادى .

ز. س منوفية :  
داومى على التمرينات المذكورة  
تصلى الى النتيجة . اما بالنسبة  
للون وجهك راقبى نظامك الغذائى  
وداومى على استعمال الكريم الملائم  
لك فى النهار وقبل النوم .

العذبة م.ع. اسوان :  
تعلى باى حذر لتسافرى عند  
احدى قريباتك . وصرحى لها بكل  
شيء بعد أن تكونى قد كسبت ثقتها  
لعلها تقيسك عندها حتى تفرج  
ازمتك . وقد تجددين جمعيات  
خيرية ترشدك وتوفر لك المأوى  
والعلاج اسئلى عنها .  
ز. محمد طنطا :

يجب ان تبادرى بعرض نفسك  
على أخصائى فى الامراض الجلدية .  
آنسة شاكرا بالفيوم :

(١) لابد لك من أن تعرضى نفسك  
على أخصائى فى أمراض النساء  
(٢) لاتخشى شيئا من قص اطراف  
شعرك فانه يقويه ويزيده نموا .  
ونحذر من الالتجاء للبرمانانت  
لانه يقصف الشعر ويضعفه (٣)  
الافضل يا آنسة أن ترسلى فستانك  
الى محل تنظيف معروف (٤) يمكنك  
الاقلاع عن عادة قرض الاظافر  
بملاحظة نفسك وتكليف غيرك  
بتنبيهك الى الاقلاع عن هذه العادة  
الذميمة (٥) يوجاه قفاز من المطاط  
تلبسه ربات المنازل أثناء اعمال  
البيت حفظا لبشرة ايديهن .

افتتحت اخيرا

# سدينا وهبى

بشارع السيوفية بالحلمية الجديدة

## بأعظم الافلام

ادارة شركة اخوان مقار للسينما



س. عفت وسلوى ع. :  
(١) لانتقد أن مدرسة الثقافة النسوية الاميرية تقبل طالبات في هذه السن . غير أن هناك مدارس حرة نعتقد أنها لا ترفض هذا الطلب (٢) ليس هناك أحسن من المطالعة اقترئي مؤلفات الادبين الفرنسي والانجليزى مستعينة على تفهمها بالقاموس . واعلمى يا آنسة أن الصبر والمثابرة اساس النجاح .

المعذبة بالفيوم :  
لقد صرح لك بأنه لا يستطيع دفع المهر الذى فرضته عليه . فأما أن تقبله على علاقته وأما أن تتركه وشأنه .  
هدى - دمياط :  
(١) مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وذلكى منابته بصفار بيضة

ثم اغسله بالماء الدافىء والصابون .  
(٢) استعملى الحناء على يد خبيرة بها (٣) ارسلنى اسمك وعنوانك وأذن بريد بقيمة الاشتراك فى خطاب مسجل الى مجلة بنت النيل قسم الاشتراكات .

الآنسة س.م. ببولاق :  
يجب يا آنستى الا تعرضى بشرتك لاشعة الشمس وأن تدهنيها بكريم فيه فيتامين ث .

الحائرة ز.خ. :  
لقد جرب هذا الدواء عدد كبير من السيدات وانى بأحسن النتائج بقى علينا أن نعرف ان كان يوافق بشرتك أم لا . لذا فأننا نشير عليك بأن تجربيه على جزء من يدك فان اتى بالنتيجة المطلوبة

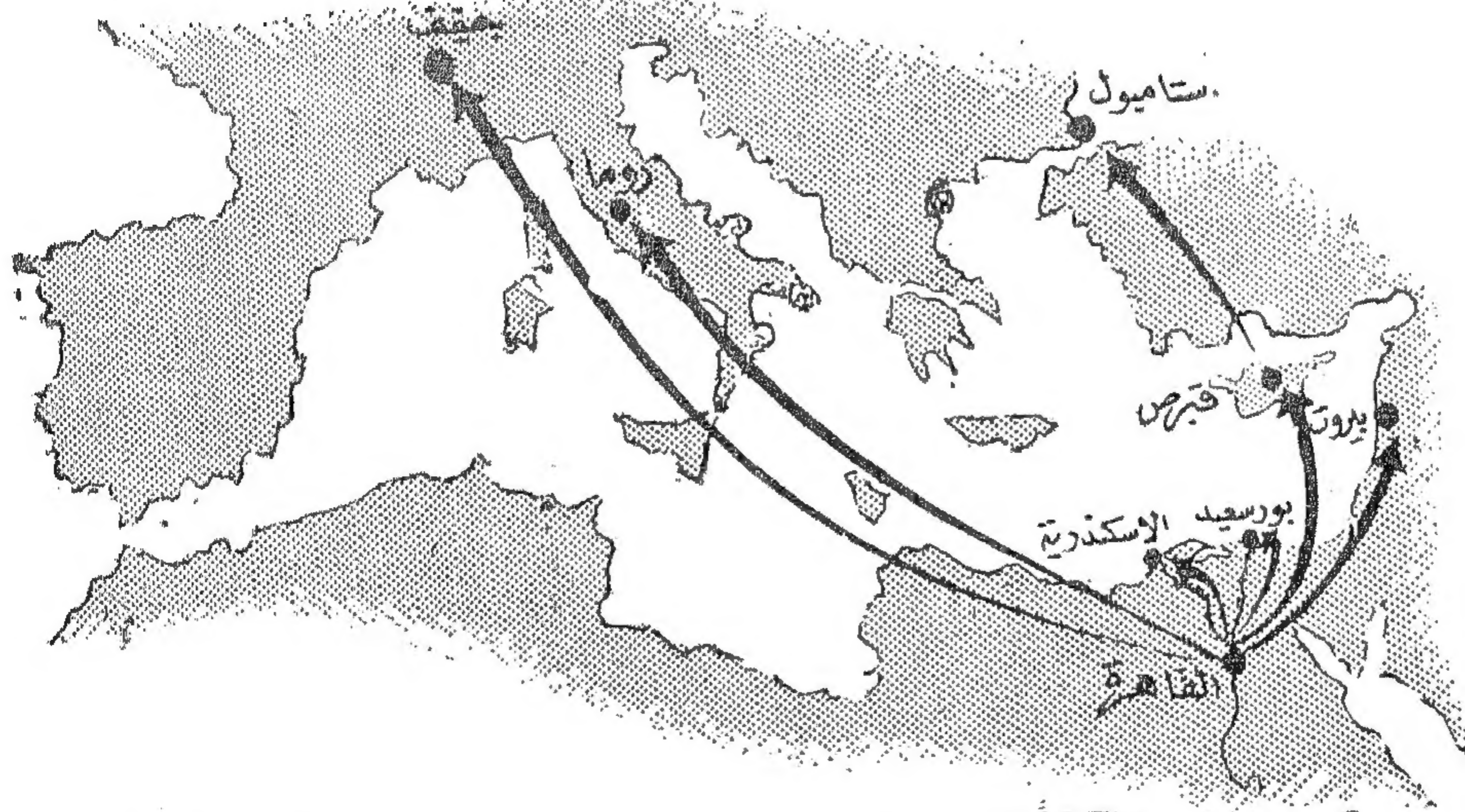
دون أن يهيج بشرتك فامتنعى عن استعماله .  
د.ب.ن. :  
يجب أن تأخذى شقيقتك باللين فانها فى أشد الحاجة الى العطف اشيرى على والدتك بأن تعرضها على اخصائى فى الامراض العصبية فقد تكون فى حاجة الى علاج وافيدنا بين وقت وآخر عن صحتها كريمة البكش :

(١) ليس فى وسعنا مع الاسف ان نطيل قامة زوجك (٢) لانتقد أن زوجك فى حاجة الى أن تعنى بجماله !! (٣) يجب على اختك الا تلبس احذية ضيقة واخشى أن يكون عندها زلال وهذا لا يظهر الا بتحليل البول (٤) تنقصك الهرمونات اعرضى نفسك على اخصائى فى

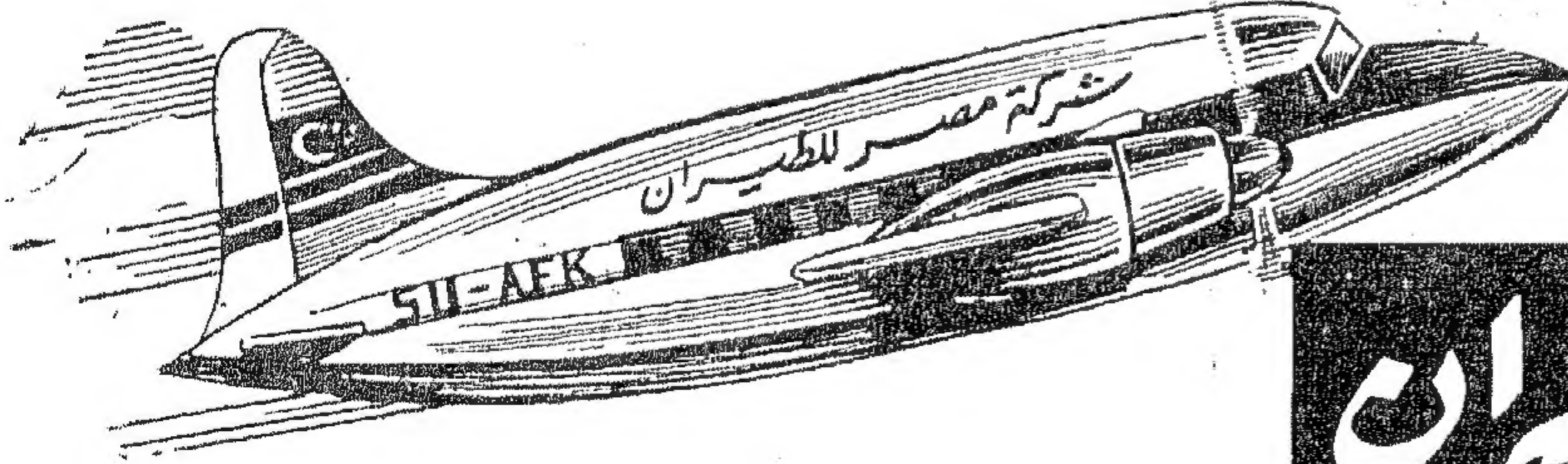
الفدد (٥) لا تأثر سىء الريميل على الرموش الا ان كان من نوع ردىء .  
(٦) لايمكن أن نعرف نوع هذه الحبوب على الورق . ننصحك الا تمشيها وان تدهنيها بمرهم الزمبوك أو تعرضى نفسك على اخصائى فى لامراض الجلدية ليلي العامرية شبرا :

(١) لابد أن تتحدثى بهذه اللغة مع من يجيدها وأن تخطئى وان يصححو لك خطاك (٢) لانفهم أن تتعلمى العزف على البيان بدون تعلم النوتة . أما سرعة تعلمك العزف فهي موقوفة على ميلك لهذا الفن (٣) استعملى كريما جافا وادهنى بشرتك يوميا باللبن الزبادى واتركيه يجف عليها ثم ازليه بالدهك .

## إذا تعذر عليك اختيار المصيف



فلسطين



شركة مصر للطيران

هذه المجلات من مكاتب الشركة :

القاهرة : ميدان الادب ٤٧٢٥٦ - ٤٧٧٢٥ - ٥٦٩٢٩  
الاسكندرية : ميدان سعد زغلول ٢٤٢٠٣ - ٢٠٧٧٨  
بورسعيد : شارع قنار الأول ٢٨٧٠  
قبرص : مكتب مانوفاني واولاده لارناكا ٢٤٢٠٣  
جميع مكاتب السياحة المعتمدة



## لن ينقصم هذا الحب

( بقية المنشور على صفحة ٣٥ )

وعقلك ، فستظل الفتاة على حبها لك ولى ، وستظل أنت على حيك للفتاة ولى ، وسأظل أنا على حبي لك وللفتاة ، وسيبقى الحب مرفرفا على بيتنا ، وستظل الطهارة مرفرفة على بيتنا وحبنا ، وستظل السعادة مقيمة في بيتنا وبين جوانحنا جميعا . وسكت أنا لم أستطع أن أسألها ايضاحا بغير هذه النظرات الزائغة والصمت الحائر المضطرب ، وزادت هي فقالت :

- أين الفتاة ؟

قلت : ذهبت كما تعرفين قالت : ومضى تعود ؟ أكتب .. أكتب اليها الان ، ادعها الى الشاي عصر الثلاثاء المقبل ، بعد غد ، بمنزلنا .

ولم أفهم من ذلك شيئا ، ورأيت أن الامتناع خير لكن الزوجة أصرت وأرغمتني على الكتابة ..

وأقبل يوم الثلاثاء .. وعدت للمنزل فماذا رأيته ؟ رأيته جمالا ونورا واشراقا .. رأيته زهرا كثيرا .. وعناية فائقة .. وزينة أكثر من المؤلف المعتاد . ودهشت لهذه الحفاوة المضاعفة .. وحملت نفسي على السكوت والصمت .. وجاء العصر .. وجاءت الفتاة الحبيبة ومعها قريبتها .. وعلى مائدة الشاي الانيقة الجميلة في حديقة منزلنا .. وحين أقبل أبنائي ، قالت زوجتي للابن الاكبر : اجلس أنت

هنا .. وجلس الفتى في مواجهة الفتاة كما أشارت أمه ، وجلست أنا الى يمينها وزوجتي الى يسارها وقالت الزوجة وهي تشرف على توزيع الحلوى والفاكهة للفتى : أنظر الى هذه الفتاة الجميلة ألا يعجبك جمالها وذوقها البديع ؟ وأطرق الفتى بطبيعة الحال ، وزادت الزوجة فقالت للفتاة :

- أنظري الى ابننا هذا ألا ترينه جميلا وسيما له رجولية أبيه وأناقتة .. وقسماته .. ونظرت الفتاة الى المائدة وسكتت ..

أما أنا فقد كنت في غيبوبة ودوار .. ويحي .. لقد خضعت لهذه الزوجة وأطعتها حتى دبرت هذا البرنامج المخيف .. لست أدري ماذا ستصنع بعد .. ماذا أصنع أنا .. لا شيء .. ولانتظر المفاجأة التي أعدتها ولا تقبل ما يكشف عنه برنامجه .. وبقيت زائغ البصر ، مضطرب الفكر ، واجف القلب كمن ينتظر مصيره ولا يستطيع الفرار منه .. هذه الزوجة الحبيبة المخلصة تصنع هذا ؟

لشد ما كنت غيبا حين آمنت بحبها للفتاة وأمنت غدرها .. ونسيت مكر النساء .. وندمت لترددى وعدم اقدامي بنفسى وبقوة وفى ستر على فصم هذا الحب .. وماذا يجدى الندم والتفكير الان .. واذن فلانتظر ..

وقالت الزوجة تتمم خطتها موجهة القول للفتاة :

- اننا جميعا قد أحببناك أشد الحب وأصدقاه الوالد

والوالدة والابن ، وانك منذ الان واحدة منا فهل يرضيك ذلك ؟

قالت الفتاة فى جرأة حبيبة لذيدة :

- انى سعيدة بذلك كل السعادة ..

قالت زوجتي : ففتانا هذا الذى يجلس قبالتك منذ الان خطيبك .. ونحن بقية أهلك وسنسعى الى اعلان هذه الخطبة ودعمها بعد اتخاذ الطريق الرسمى والحصول على موافقة أهلك وقالت قريبة الفتاة والبشر ينطلق من وجهها :

فذلك شرف كبير ونصر لجمال بنتنا وتقدير لها وتكريم ، وان أهلها ليسرهم ذلك أعظم السرور ..

ونظرت زوجتي الموفقة الى وقالت : فهذا يرضيك ؟

أما أنا فسكت وتوجهت بنظرة واسعة حلوة نحو ابنى السعيد ، وقد غمرنى سرور كبير وسعادة عميقة ، ثم دمعت عيناي حين هممت اليه أقبله .. ونظرت الى زوجتي فرأيت على وجهها مثل الذى سال على وجهى ووجه الفتاة ..

بنك مصر

مجلة نائية اجتماعية أدبية  
تصدر أول كل شهر

صاحبها ورئيس تحريرها

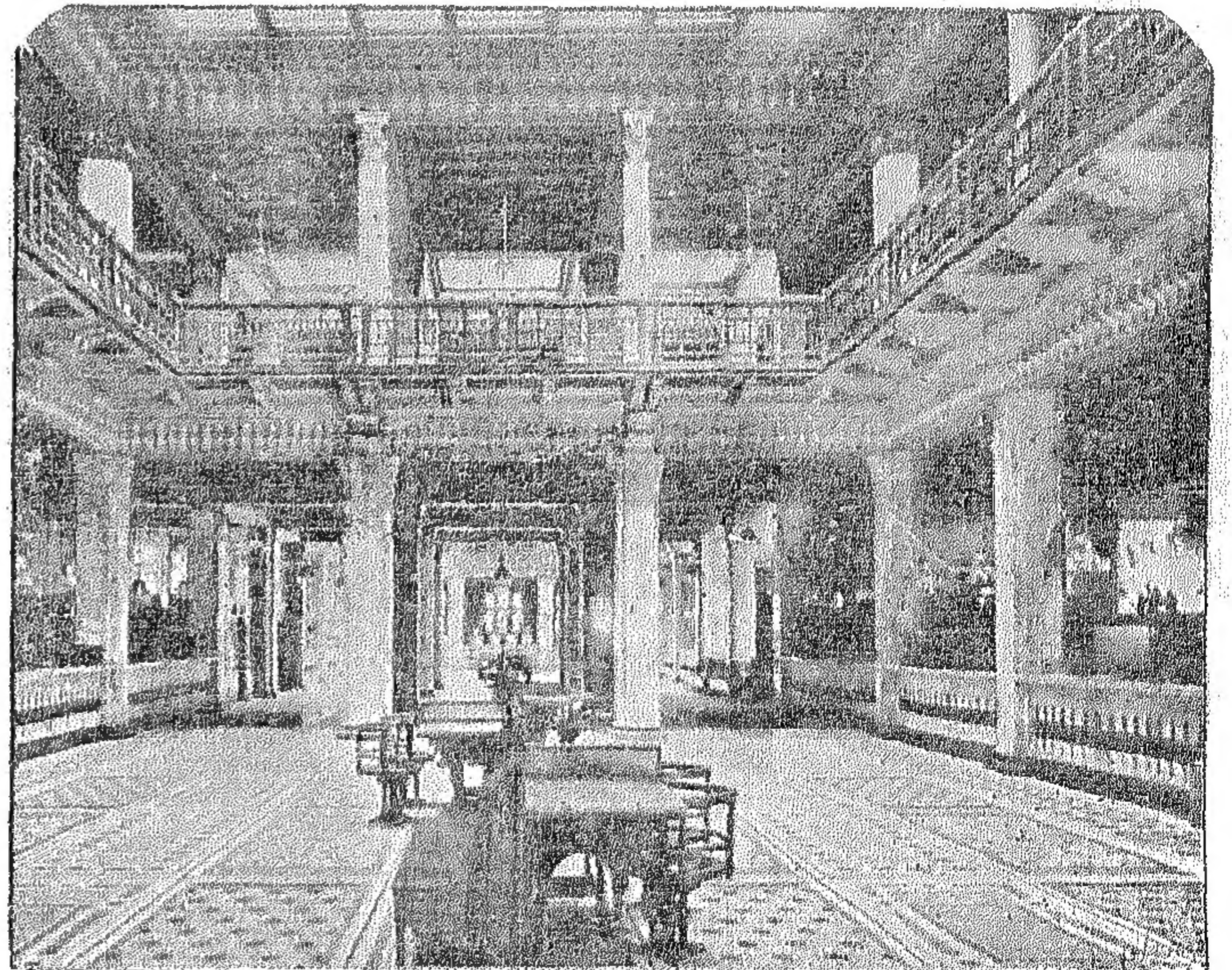
الدكتور أحمد رشيد شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

الرداء : ٤٨ شارع النيل ، القاهرة

تليفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤



س. ت. ٢٠٠

بنك مصر

البناء الذى رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي

مؤسس شركاتها القومية

منشآت الصناعات الكبرى

يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية

مزروعة بعواصم المديريات ومدنها الكبرى

وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



### الى اليسار

يقدم هذه القبعة الجميلة  
صانع القبعات الباريسي  
كلود سان سير وهي من  
القش الابيض وقد حليت  
بشريطة عريضة من القطيفة  
الكحلية .



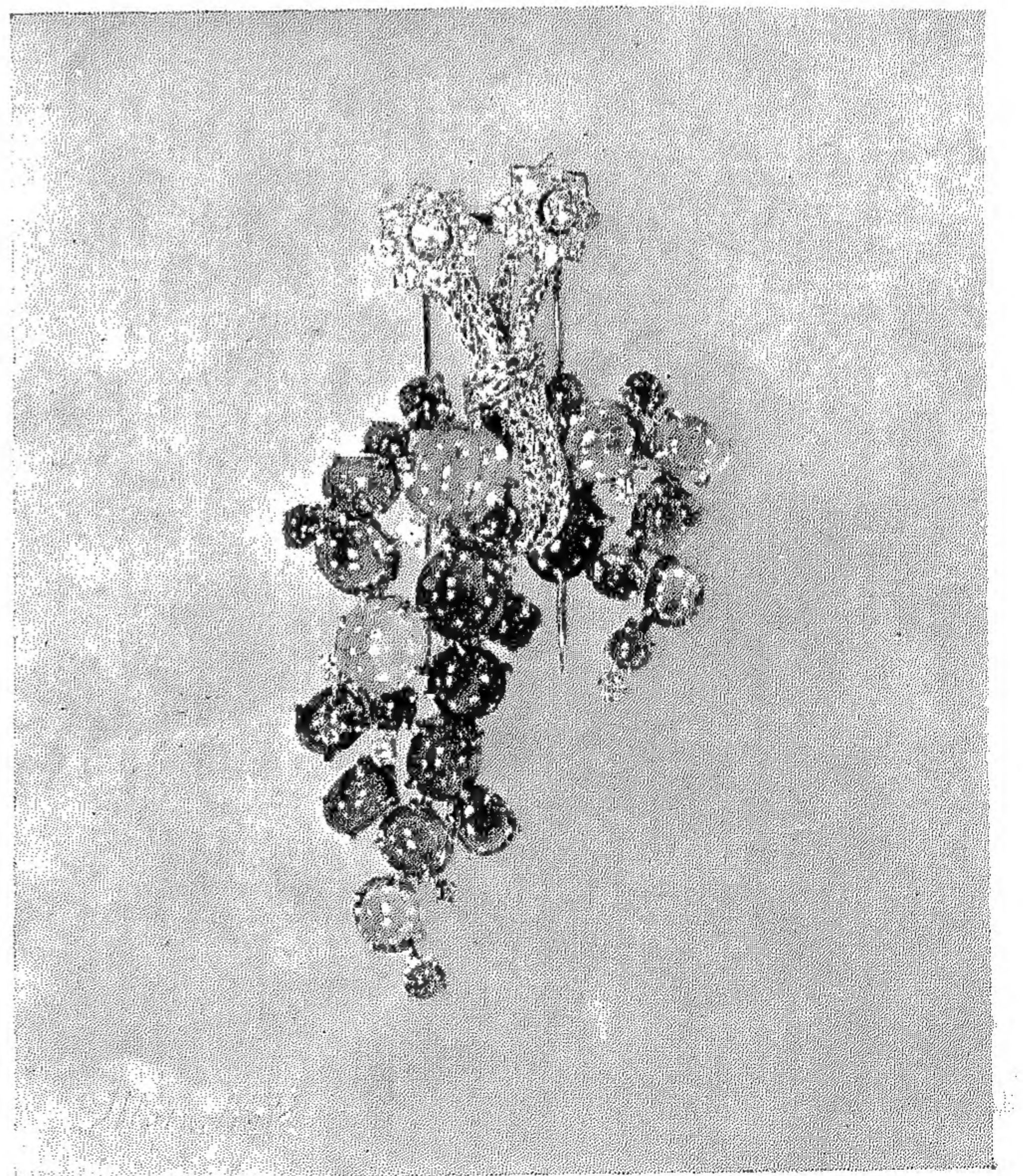
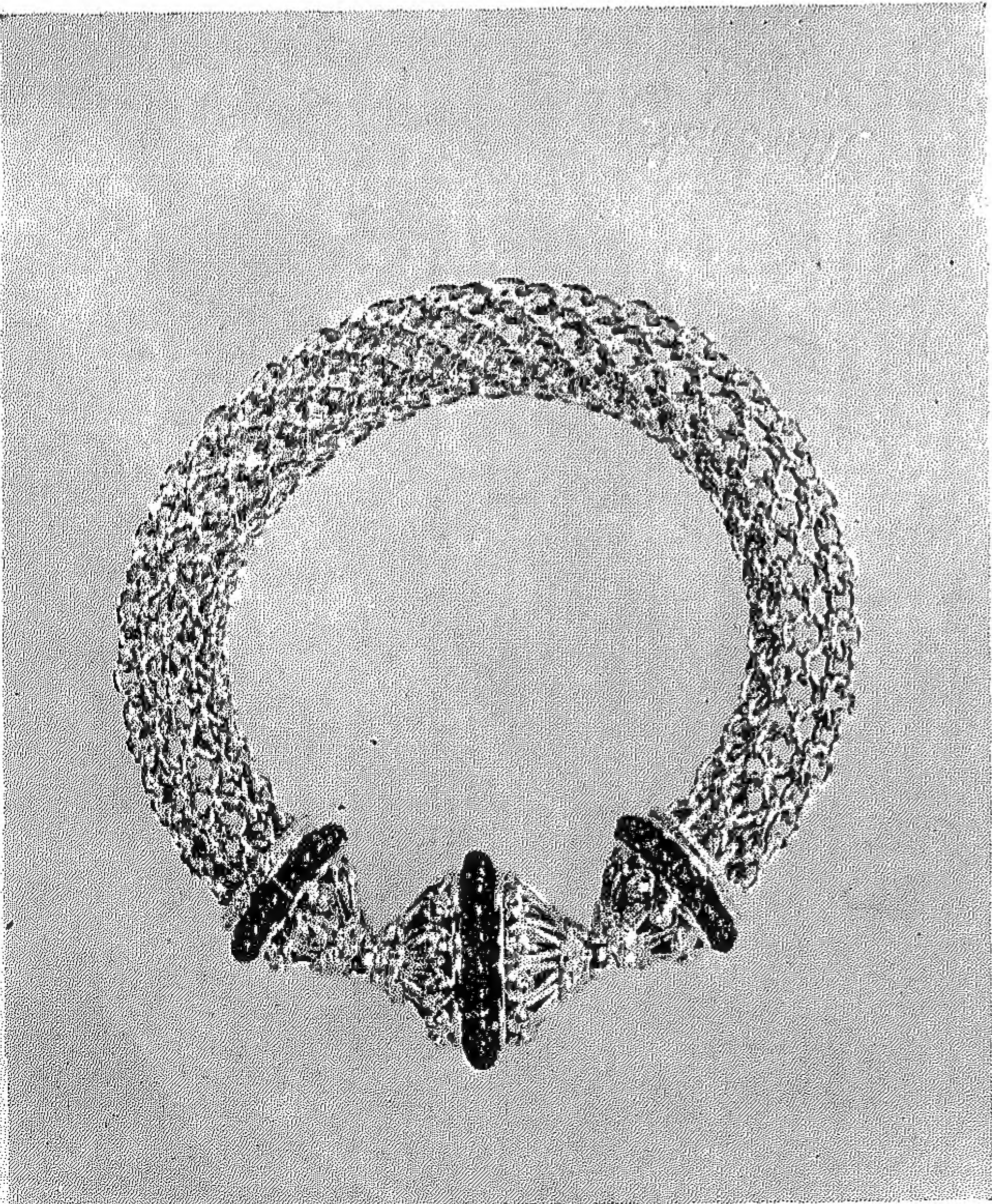
### اسفل الى اليمين

كليبس في غاية من الروعة  
والجمال من ألماس والفيروز  
تحلى به فساتين السهرة



### اسفل الى اليسار

سوار مبتكر من ألماس  
والحجر الازرق تصوير جان  
كولاس المصور الفرنسي  
المعروف







سجارة  
السيئة للأنيقة  
**أرداث**

بفهم فليستر



المستوردة: الشركة المصرية ش.م.م. ص. ٤٨٨٤ بجدة